|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年6月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 6月1日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 三杯米血黑輪 | 金針菇白菜 | 炒空心菜 | 海芽大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 黃瓜肉粳 | 豆豉油腐 | 炒青江菜 | 四神龍骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 6月2日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 木 須 肉 | 紅蔘菜豆 | 炒小白菜 | 蘿蔔玉米 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 油燜筍干 | 絲瓜麵線 | 炒高麗菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月3日 | 早 | 培根大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 墨西哥雞肉排×2 | 西 滷 肉 | 蔥燒油腐 | 炒 莧 菜 | 金針龍骨 | 香 蕉 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 皮蛋瘦肉粥(赤絞肉、高麗菜…等)香酥鍋貼×3、炒 油 菜 | | | | | |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 6月4日 | 早 | 香雞吐司、茄汁熱狗×2 | | | | | 薏仁漿 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 502 |
| 午 | 什錦炒麵(肉絲，高麗菜…等)花枝丸×2、炒青花菜 | | | | | 黃瓜黑輪 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 豆 乳 雞 | 咕嚕油豆腐 | 玉米炒蛋 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 2.4 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 6月5日  蔬食日 | 早 | 法國吐司、可可牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 花生滷豆干 | 紅蘿蔔炒蛋 | 咖哩綜合花菜 | 炒 菜 豆 | 馬鈴薯濃湯 | 土芒果 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 三色黑輪 | 寬粉絲瓜 | 炒空心菜 | 紫菜吻魚 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月6日 | 早 | 麵線糊、滷蛋×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 | 520 |
| 午 | 麥片米飯 | 筍干燒肉 | 冬瓜燜豆皮 | 九塔茄子 | 枸杞小白菜 | 仙草粉圓甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 6月10日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、豆漿 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 香雞排×1 | 紅燒獅子頭×1 | 豆皮扁蒲 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.6 | 1 | 3 | 850 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 白 菜 滷 | 蔥香菜豆 | 炒 油 菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年6月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 6月11日 | 早 | 奶酥原木麵包×1、滷蛋×1 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 培根蛋炒飯(培根，洋蔥…等)滷豆包×1、開陽絲瓜 | | | | | 蘿蔔大骨 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 蛋酥白菜 | 蟹絲燴海芽 | 炒 菜 豆 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 6月12日  蔬食日 | 早 | 芋頭稀飯、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 糙米飯 | 紅燒杏鮑菇 | 翡翠蒸蛋 | 炒 三 丁 | 炒空心菜 | 紅豆粉粿甜湯 | 李 子 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.6 | 860 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 滷豆干丁 | 冬 瓜 封 | 炒小白菜 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 6月13日 | 早 | 里肌吐司×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 甜不辣肉片 | 三色玉米 | 泡菜黃豆芽 | 炒高麗菜 | 酸菜鴨湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 鮮蔬冬粉 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 青菜魚丸 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3.1 | 830 |
| 6月14日 | 早 | 鮪魚三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三 杯 雞 | 洋蔥炒肉片 | 蜜汁地瓜 | 炒 油 菜 | 香菇肉粳 | 香吉士 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 銀蘿燒肉 | 魚香茄子 | 紅卜豆包 | 炒小白菜 | 玉米大骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 6月15日 | 早 | 手捲、杏仁茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，洋蔥…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 綠豆薏仁湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 麻 油 雞 | 烤麩白菜 | 紅卜炒蛋 | 炒空心菜 | 豆薯肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 6月16日 | 早 | 滿福堡、鮮奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 泡菜炒蛋 | 蔥香菜豆 | 炒 油 菜 | 雙冬魚丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 雙蔥炒豆干 | 毛豆麵筋 | 炒高麗菜 | 扁蒲肉絲 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月17日 | 早 | 蔥燒大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 薏仁漿 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 羅漢大齋 | 紅燒茄子 | 薑絲小白菜 | 茶 壺 湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 燒 酒 雞 | 茄汁黑輪 | 麻醬拌三蔬 | 炒空心菜 | 翡翠吻魚 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月18日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋×1 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2.5 | 580 |
| 午 | 芝麻米飯 | 起司炒雞丁 | 素 三 寶 | 芙蓉絲瓜 | 炒青江菜 | 綠豆薏仁甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 洋蔥炒蛋 | 紅燒麵筋 | 醋溜豆薯 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 823 |
| **味帝團膳公司 108年6月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 6月19日  蔬食日 | 早 | 起司蛋餅、米漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2.5 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥什錦炸物 | 翡翠蒸蛋 | 冬瓜燜豆皮 | 九塔海茸 | 蔬菜味噌 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 玉米雞丁 | 木 須 肉 | 蔥香菜豆 | 炒小白菜 | 金針海帶 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 823 |
| 6月20日 | 早 | 香雞漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 麵疙瘩(肉絲，高麗菜)香酥鍋貼×3、炒空心菜 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 奶油洋芋 | 毛豆麵筋 | 炒青花菜 | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月21日 | 早 | 煎餃、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 五穀米飯 | 菠蘿豬柳 | 三杯油腐 | 腐竹白菜 | 紅卜炒蛋 | 黃瓜肉粳 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.8 | 863 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 金錢燒雞 | 鐵板肉片 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月22日 | 早 | 肉鬆蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 甘藍炒香腸 | 蘭花干小黃瓜 | 炒 油 菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 日式馬鈴薯燉肉 | 珍珠丸子×2 | 三杯筍片 | 炒青花菜 | 紫菜吻魚 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 822 |
| 6月23日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 蜜汁肉片 | 滷 什 錦 | 九塔茄子 | 炒空心菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 779 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 雞 | 香菇蒸蛋 | 枸杞菜瓜 | 炒 菜 豆 | 豆薯大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月24日  蔬食日 | 早 | 里肌刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 紅 茶 |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 612 |
| 午 | 糙米飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 宮保豆腐 | 紅燒蘿蔔 | 炒空心菜 | 蟹絲翡翠 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 京都里肌排×1 | 咖哩洋芋 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月25日 | 早 | 麻醬乾麵、滷蛋×1 | | | | | 蘿蔔湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 醬爆豬柳 | 螞蟻上樹 | 蜜汁洋芋 | 炒高麗菜 | 香菇雞湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 芙蓉蒲瓜 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 當歸肉片 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 6月26日 | 早 | 吐司夾起司蛋、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 家鄉屈雞 | 蔥爆甜不辣 | 梅干燒冬瓜 | 炒 油 菜 | 檸檬山粉圓甜湯 | 李 子 | 6 | 3 | 1.6 | 1 | 3 | 850 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 雙絲炸蛋×1 | 糖醋椰菜羹 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| **味帝團膳公司 108年6月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 6月27日 | 早 | 香雞漢堡×1、洋蔥炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 義大利肉醬麵(絞肉等)麥克雞塊×3、炒青江菜 | | | | | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 魚香筍絲 | 紅蔘高麗 | 蔥香菜豆 | 當歸銀蘿 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月28日 | 早 | 火腿蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 0 | 2.5 | 517 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |