|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年6月份 普門中學早、午、晚菜單 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 咖哩烤麩 | 三杯油腐 | 金針菇白菜 | 炒空心菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 紅燒茄子 | 豆豉苦瓜 | 炒青江菜 | 四神素肉 |  | 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 | 素鹽酥雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 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 | 豆薯炒蛋 | 油燜筍干 | 絲瓜麵線 | 炒 菜 豆 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月3日 | 早 | 菜包×1、芋頭餅×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 咖哩洋芋 | 紅燒茄子 | 香菇高麗菜 | 薑絲海芽 | 香 蕉 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 素蔬什錦粥(高麗菜，金針菇…等)鹽酥炸物、炒 油 菜 | | | | | |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 6月4日 | 早 | 素排吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 薏仁漿 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 502 |
| 午 | 胚芽米飯 | 五彩干絲 | 蕃茄炒蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒 莧 菜 | 綠豆粉粿甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 咕嚕油豆腐 | 玉米炒蛋 | 炒青花菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 2.4 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 6月5日 | 早 | 法國吐司、可可牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 素什錦炒麵(素肉，乾香菇絲…等)滷大油腐×1、炒菜豆 | | | | | 青菜素丸 | 土芒果 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 三杯杏鮑菇 | 三色麵筋 | 寬粉絲瓜 | 炒空心菜 | 針菇紫菜 |  | 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 | 彩椒油腐 | 蜜汁牛蒡 | 油燜地瓜葉 | 炒青江菜 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 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 | 泰式香豆腐 | 紅燒素獅子頭×1 | 清燒蘿蔔 | 炒 油 菜 | 玉 米 湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.6 | 1 | 3 | 850 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 白 菜 滷 | 紅蔘菜豆 | 炒青花菜 | 黃瓜素丸 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 糙米飯 | 沙茶百頁 | 蛋酥白菜 | 辣炒脆筍 | 紅卜莧菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 雙絲炸蛋×1 | 紅卜豆包 | 素蟹絲扁蒲 | 炒 菜 豆 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 6月12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 | 枸杞藥膳凍豆腐 | 雪菜腐竹 | 炒 牛 蒡 | 炒小白菜 | 酸菜素肉 | 李 子 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.6 | 860 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 什錦燴針菇 | 滷豆干丁 | 冬 瓜 封 | 炒 油 菜 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 6月13日 | 早 | 素排吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 | 520 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(鮑魚菇…等)香椿百頁豆腐、滷蛋×1 | | | | | 黃耆素雞 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆腸 | 鮮蔬冬粉 | 油燜筍干 | 炒青花菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3.1 | 830 |
| 6月14日 | 早 | 素鮪魚三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三杯素羊肉 | 鮮燴蒲瓜 | 素客家小炒 | 紅蔘青江菜 | 竹笙紫菜 | 香吉士 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 九塔茄子 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 玉 米 湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 6月15日 | 早 | 手捲、杏仁茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 素什錦炒米粉(高麗菜，乾香菇…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 | 麻香燒凍腐 | 針菇白菜 | 紅卜炒蛋 | 炒空心菜 | 紅棗豆薯 |  | 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 | 香酥地瓜條 | 泡菜炒蛋 | 菜豆炒豆干 | 炒 油 菜 | 雙冬素丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁烤麩 | 青椒炒豆干 | 毛豆麵筋 | 炒高麗菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月17日 | 早 | 菜包×1、椰香山藥捲×1 | | | | | 薏仁漿 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 車輪梅干筍 | 黑胡椒洋芋 | 紅燒茄子 | 炒空心菜 | 蔬菜濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 羅漢大齋 | 素 三 寶 | 麻醬拌三蔬 | 炒小白菜 | 翡翠蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月18日 | 早 | 素義大利肉醬麵、滷蛋×1 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2.5 | 580 |
| 午 | 芝麻米飯 | 起司南瓜 | 烤麩白菜 | 螞蟻上樹 | 炒 油 菜 | 紅茶粉條甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁牛蒡 | 玉米炒蛋 | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素肉炒粄條(素肉絲，乾香菇…等)鹽酥什錦炸物、炒空心菜 | | | | | 素酸辣湯 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 三色炒蛋 | 紅蔘菜豆 | 炒青江菜 | 金針海帶 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 823 |
| 6月20日 | 早 | 素排漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 紫米飯 | 芹香彩椒豆包 | 花生豆干 | 梅干玉瓜 | 油燜地瓜葉 | 素冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 壽喜燒凍豆腐 | 奶油洋芋 | 毛豆麵筋 | 炒青花菜 | 當歸銀蘿 |  | 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 | 米 飯 | 蜜汁牛蒡 | 三杯油腐 | 金針菇炒絲瓜 | 紅卜炒蛋 | 四神素肉 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.8 | 863 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素麻婆豆腐 | 炸 茄 餅 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月22日 | 早 | 素肉鬆蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 甘藍炒香腸 | 土豆小黃瓜 | 炒 油 菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 鹹蛋炒苦瓜 | 毛豆豆干 | 三杯筍片 | 炒青花菜 | 薑絲紫菜 |  | 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 | 蜜汁黑豆干 | 素 鱔 糊 | 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 | 鹽酥炸物 | 香菇蒸蛋 | 枸杞菜瓜 | 炒高麗菜 | 豆 薯 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 6月24日 | 早 | 素排刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 紅 茶 |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 612 |
| 午 | 糙米飯 | 泡菜炒年糕 | 豆腐四寶 | 紅燒蘿蔔 | 炒 菜 豆 | 竹笙蘿蔔 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素客家小炒 | 咖哩洋芋 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 黃瓜素丸 |  | 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 | 素油飯(素肉絲，乾香菇，芋頭…等)朴子豆包×1、油燜芥蘭菜 | | | | | 紅棗豆薯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 芙蓉蒲瓜 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 當歸素肉 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 6月26日  蔬食日 | 早 | 吐司夾起司蛋、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 酸辣椰菜燴素肉 | 杏鮑麵筋 | 素魚香茄子 | 炒高麗菜 | 薑絲冬瓜 | 李 子 | 6 | 3 | 1.6 | 1 | 3 | 850 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 雙絲炸蛋×1 | 雲香素肉絲 | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素排漢堡×1、玉米炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 三杯杏鮑菇 | 素鹽酥雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅卜油菜 | 仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅棗蒟蒻捲 | 紅燒茄子 | 紅蔘高麗 | 炒 菜 豆 | 當歸銀蘿 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 6月28日 | 早 | 素火腿蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |