|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** |
| 7月22日 | 早 | 培根大肉包、麥克雞塊x2、玉米濃湯 | | | | | | | 4.5 | 3.4 | 0.3 | 0 | 2.2 | 627.1 |
| 午 | 米飯 | 當 歸 鴨 | 蔥甫炒蛋 | 羅漢大齋 | 炒莧菜 | 蔬 菜 湯 | 小蕃茄 | 2.2 | 4.2 | 2 | 1 | 3 | 871.6 |
| 星期一 | 晚 | 什錦炒麵、花枝丸x2、炒青花菜 | | | | | 味 噌 湯 |  | 4.2 | 5 | 1 | 0 | 1.1 | 615.9 |
| 7月23日 | 早 | 里肌漢堡、黑胡椒洋蔥、奶茶 | | | | | | | 4 | 2.5 | 0.3 | 0 | 2 | 538 |
| 午 | 芝麻米飯 | 焦糖滷雞排×1 | 大黃瓜肉片 | 花生三丁 | 炒 油 菜 | 南瓜龍骨湯 |  | 5.2 | 5 | 1.7 | 0 | 2.8 | 825.5 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 茄汁雞 | 客家小炒 | 大油腐x1 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 4 | 4.5 | 1.6 | 0 | 4.3 | 828.4 |
| 7月24日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0.2 | 0 | 1.5 | 476.5 |
| 午 | 咖哩蛋炒飯(肉絲﹐豆仁等)滷什錦、開陽絲瓜 | | | | | 肉骨茶湯 | 葡萄 | 5 | 4 | 1.7 | 1 | 1.3 | 717.4 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 三杯雞 | 玉米炒蛋 | 九塔茄子 | 炒莧菜 | 薑絲冬瓜湯 |  | 5 | 5 | 2.3 | 0 | 3 | 841.5 |
| 7月25日  蔬食日 | 早 | 鮮蔬芙蓉粥、芋泥包 | | | | | | | 7.5 | 2 | 0.1 | 0 | 0.5 | 639 |
| 午 | 小米飯 | 蜜汁油腐丁 | 炒牛蒡 | 梅菜玉瓜 | 紅蔘高麗菜 | 檸檬山粉圓甜湯 |  | 5 | 4.5 | 2.9 | 0.3 | 1.2 | 720.6 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 沙嗲魚丁 | 滷蛋x1 | 寬粉榨菜 | 炒地瓜葉 | 四 神 湯 |  | 6 | 5 | 1.6 | 0 | 3 | 892 |
| 7月26日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0.2 | 0 | 1.2 | 454.6 |
| 午 | 米飯 | 宮保雞丁 | 蠔油獅子頭×1 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 海芽大骨湯 | 香蕉 | 4 | 5.5 | 2.2 | 1 | 3.2 | 868.1 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 洋芋燒肉 | 家常豆腐 | 雙色木耳 | 炒芥蘭菜 | 白卜魚干湯 |  | 5.2 | 4 | 2.2 | 0 | 4 | 880.6 |
| 7月27日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 0 | 1.2 | 404.6 |
| 午 | 米飯 | 起司炒雞丁 | 雙蔬肉絲 | 田園五彩丁 | 蒜香海帶根 | 紅豆薏仁湯 |  | 6 | 4 | 2.3 | 0 | 3 | 864.5 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 梅林排骨 | 回鍋香腸 | 雪菜素絲 | 炒小白菜 | 酸 辣 湯 |  | 5 | 4 | 2.7 | 0 | 3.5 | 843 |
| 7月28日 | 早 | 水煎包、米漿 | | | | | | | 5 | 2 | 0.2 | 0 | 0.5 | 471.5 |
| 午 | 米飯 | 家鄉屈雞 | 肉絲如意芽 | 和風芝麻洋蔥 | 炒油菜 | 香菇肉粳湯 |  | 5 | 4.5 | 2.5 | 0 | 3.5 | 860.5 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 枸杞藥膳鴨 | 辣子素雞 | 麵筋高麗菜 | 炒青江菜 | 鳳梨苦瓜雞湯 |  | 4 | 4 | 2.6 | 0 | 4.5 | 857.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** |
| 7月29日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭 | | | | | | | | 5 | | 1 | | 0..5 | | 0 | | 0.5 | | 434 |
| 午 | 米飯 | 炸旗魚排×1 | 泰式香豆腐 | 針菇白菜 | 蒜香菜豆 | 當歸素羊肉湯 | 芭樂 | | 5 | | 6 | | 1.6 | | 1 | | 3 | | 929 |
| 星期一 | 晚 | 油飯、珍珠丸子x2、炒高麗菜 | | | | | 黃瓜黑輪湯 |  | | 5 | | 4 | | 1.3 | | 0 | | 1.5 | | 662 |
| 7月30日  蔬食日 | 早 | 素排吐司、芋頭餅x1、奶茶 | | | | | | | | 6 | | 2 | | 0 | | 0 | | 2.2 | | 658.6 |
| 午 | 糙米飯 | 梅干菜燒素肉 | 花見蒸蛋 | 紅燒茹素 | 炒小白菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | | 6 | | 4 | | 2.1 | | 0 | | 2.5 | | 823 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 七味香酥魚丁 | 泡菜炒年糕 | 蜜汁烤麩 | 炒莧菜 | 金針龍骨湯 |  | | 5 | | 6 | | 1.5 | | 0 | | 3 | | 866.5 |
| 7月31日 | 早 | 玉米蛋餅、紅茶豆漿 | | | | | | | | 5 | | 2 | | 0 | | 0 | | 1.5 | | 539.5 |
| 午 | 米飯 | 香 菇 雞 | 椒鹽甜不辣 | 五福臨門 | 炒 油 菜 | 馬鈴薯濃湯 | 小蕃茄 | | 5 | | 4.8 | | 2 | | 1 | | 3.2 | | 899.6 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 南瓜燒排骨 | 春捲x1 | 九塔海茸 | 炒地瓜葉 | 翡翠蟹絲湯 |  | | 6 | | 5 | | 1.7 | | 0 | | 2.8 | | 879.9 |
| 8月1日 | 早 | 青醬炒飯、茶葉蛋x1、味噌豆腐湯 | | | | | | | | 4 | | 2 | | 0.5 | | 0 | | 2.5 | | 557 |
| 午 | 麵疙瘩(赤肉絲…等)奶黃包×1、麥克雞塊×3、五味冬瓜 | | | | | |  | | 4.8 | | 3 | | 1.3 | | 0 | | 2.5 | | 676.4 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 京都肉排x1 | 綜合滷味 | 雪菜腐竹 | 炒青江菜 | 豆 薯 湯 |  | | 5 | | 4 | | 1.6 | | 0 | | 3.5 | | 815.5 |
| 8月2日 | 早 | 吐司夾起司蛋、阿華田 | | | | | | | | 5 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1.3 | | 479.9 |
| 午 | 燕麥米飯 | 打拋豬肉 | 三色魚丸 | 肉絲炒敏豆 | 炒小白菜 | 酸菜鴨湯 | 百香果 | | 4 | | 4.5 | | 2.5 | | 1 | | 3.8 | | 874.4 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 蔥油雞 | 甘藍炒香腸 | 炸茄餅 | 炒芥蘭菜 | 柴魚蘿蔔湯 |  | | 5 | | 5.5 | | 2.4 | | 0 | | 3.1 | | 873.8 |
| 8月3日 | 早 | 翡翠抓餅、海芽蛋花湯 | | | | | | | | 3 | | 2.5 | | 0.2 | | 0 | | 0.5 | | 358 |
| 午 | 米飯 | 三杯肉片 | 洋蔥炒蛋 | 紅燒麵筋 | 炒莧菜 | 仙草甜湯 |  | | 5 | | 4 | | 1.5 | | 0 | | 3.8 | | 834.9 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 糖醋排骨 | 九塔豆干 | 鮮蔬蘿蔔糕 | 炒地瓜葉 | 黃耆雞湯 |  | | 6 | | 4 | | 1.5 | | 0 | | 3.5 | | 881 |
| 8月4日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、豆漿 | | | | | | | | 3 | | 2 | | 0.1 | | 0 | | 2 | | 442.5 |
| 午 | 米飯 | 金錢燒肉 | 火腿玉米 | 沙嗲米血糕 | 炒油菜 | 羅 宋 湯 |  | | 5.5 | | 5 | | 1.6 | | 0 | | 2.5 | | 821.5 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 辣子雞 | 瓜仔肉燥 | 筍燜鮑菇 | 炒小白菜 | 藥膳排骨湯 |  | | 4.5 | | 5 | | 2.3 | | 0 | | 3 | | 807.5 |
| 8月5日 | 早 | 肉片刈包、花生糖粉、炒酸菜絲、紅茶 | | | | | | | | 4 | | 2 | | 0.3 | | 0 | | 2 | | 515.5 |
| 午 | 米飯 | 滷炸雞腿×1 | 三絲滑蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青江菜 | 味 噌 湯 | 葡萄 | | 5 | | 5.5 | | 2.2 | | 1 | | 3 | | 887.5 |
| 星期一 | 晚 | 義大利肉醬麵、花枝排x1、香菇芥蘭菜 | | | | | 榨菜肉絲湯 |  | | 5 | | 5 | | 1.5 | | 0 | | 2.3 | | 748.5 |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** | |
| 8月6日 | 早 | 廣東粥、銀絲卷 | | | | | | | 5 | | 1 | | 0.2 | | 0 | | 0.5 | | 426.5 | |
| 午 | 胚芽米飯 | 泡菜炒肉片 | 清燒白卜腐竹 | 芙蓉蒲瓜 | 韭菜豆芽 | 紅豆粉粿甜湯 |  | 6 | | 4 | | 2.5 | | 0 | | 3 | | 869.5 | |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 打拋雞肉 | 蛋黃蒸肉餅 | 西滷肉 | 炒莧菜 | 翡翠吻魚湯 |  | 6 | | 4.3 | | 3.1 | | 0 | | 3.1 | | 895.5 | |
| 8月7日 | 早 | 法國吐司、巧克力牛奶 | | | | | | | 5 | | 2 | | 0 | | 0 | | 2 | | 576 | |
| 午 | 沙茶豬肉燴飯(肉片...等)福袋堡×1、炒青花菜 | | | | | 紫菜蛋花湯 | 香蕉 | 5 | | 2.5 | | 1.7 | | 1 | | 2 | | 701 | |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 麻油雞 | 雙絲炸蛋x1 | 黃瓜肉粳 | 炒小白菜 | 酸 辣 湯 |  | 5 | | 6 | | 2.3 | | 0 | | 3 | | 886.5 | |
| 8月8日  蔬食日 | 早 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜、蘑菇濃湯 | | | | | | | 4.2 | | 2 | | 0.6 | | 0 | | 2 | | 536.6 | |
| 午 | 麥片米飯 | 豆乳素肉 | 滷海帶結 | 麻辣金絲 | 素蠔油油菜 | 鄉村濃湯 |  | 6 | | 5 | | 1.7 | | 0 | | 2 | | 821.5 | |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 蒜味大排x1 | 海茸炒豆干 | 紅燒苦瓜 | 炒地瓜葉 | 茶 壺 湯 |  | 5 | | 4 | | 2 | | 0 | | 2.6 | | 759.8 | |
| 8月9日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | | | 5 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 419 | |
| 午 | 米飯 | 泰式雞腿x1 | 咕嚕油豆腐 | 香酥牛蒡 | 炒高麗菜 | 金針龍骨湯 | 芭樂 | 4 | | 5 | | 2 | | 1 | | 3 | | 826 | |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 花生燒肉 | 蒸蛋 | 滷香菇白菜 | 炒青江菜 | 當歸肉片湯 |  | 6 | | 6 | | 1.8 | | 0 | | 2.2 | | 883.6 | |
| 8月10日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、五穀芝麻漿 | | | | | | | 3 | | 3 | | 0.1 | | 0 | | 1 | | 414.5 | |
| 午 | 米飯 | 鹽酥魚丁 | 榨菜肉絲 | 黑胡椒洋芋 | 炒小白菜 | 香菇雞湯 |  | 6 | | 5 | | 1.3 | | 0 | | 2.4 | | 840.7 | |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 豆豉蒸排骨 | 蔥爆甜不辣 | 雪菜脆筍 | 炒菜豆 | 酸菜豬血湯 |  | 6 | | 4 | | 1.5 | | 0 | | 3 | | 844 | |
| 8月11日 | 早 | 饅頭夾培根蛋、杏仁茶 | | | | | | | 4 | | 1.5 | | 0 | | 0 | | 2 | | 485.5 | |
| 午 | 米飯 | 照燒雞 | 木須炒年糕 | 螞蟻上樹 | 炒莧菜 | 檸檬愛玉 |  | 6 | | 5 | | 1.8 | | 0.3 | | 2.1 | | 849.3 | |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 迷迭香燉肉 | 田園鮮蔬百頁 | 五香妙妙 | 炒芥蘭菜 | 養 生 湯 |  | 5 | | 4 | | 1.7 | | 0 | | 2.5 | | 745 | |
| 8月12日 | 早 | 醬燒大肉包、香酥鍋貼x2、紅茶 | | | | | | | 5 | | 4 | | 0.1 | | 0 | | 1 | | 595.5 | |
| 午 | 米飯 | 京醬肉片 | 干蘭炒豆皮 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 菜脯雞湯 | 小蕃茄 | 4 | | 4 | | 2 | | 1 | | 2.6 | | 751.8 | |
| 星期一 | 晚 | 紅蔥肉絲炒粄條、蠔油雞排x1、椰香山藥捲x1 | | | | | 海芽魚丸湯 |  | 5 | | 5 | | 0.3 | | 0 | | 2.6 | | 762.3 | |
| 8月13日 | 早 | 蔬菜粥、地瓜包x1 | | | | | | | 6 | | 1 | | 0.3 | | 0 | | 0.3 | | 482.4 | |
| 午 | 米飯 | 成都子雞 | 肉丁梅干筍 | 九塔海茸 | 炒地瓜葉 | 綠豆西谷米 |  | 6 | | 4 | | 2.1 | | 0 | | 2.5 | | 823 | |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 綜合燒肉 | 炸薯條 | 冬瓜封 | 炒油菜 | 南瓜龍骨湯 |  | 6 | | 5 | | 1.8 | | 0 | | 2.1 | | 831.3 | |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** |
| 8月14日 | 早 | 薯餅起司三明治、奶茶 | | | | | | | | 6 | | 3 | | 0 | | 0 | | 1 | | 616 |
| 午 | 什錦炒米粉、喀啦雞腿排x1、炒菜豆 | | | | | 玉米蛋花湯 | 百香果 | | 5 | | 4.5 | | 1 | | 1 | | 2.3 | | 795.4 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 羅勒豬柳 | 滷味小棒天 | 絲瓜麵線 | 炒小白菜 | 紅棗豆薯湯 |  | | 5.5 | | 4.5 | | 2 | | 0 | | 2.5 | | 809 |
| 8月15日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵、滷蛋x1、紅茶 | | | | | | | | 5 | | 2 | | 0 | | 0 | | 1 | | 503 |
| 午 | 米飯 | 月子豆腐 | 咖哩洋芋 | 素蟹絲花菜 | 炒高麗菜 | 扁 蒲 湯 |  | | 5 | | 4 | | 2.3 | | 0 | | 2.5 | | 760 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 黑胡椒大排x1 | 茄汁黑輪 | 香酥地瓜 | 炒油菜 | 薑絲蘿蔔湯 |  | | 6 | | 6 | | 1.2 | | 0 | | 2.3 | | 875.9 |
| 8月16日 | 早 | 火腿蛋餅、豆漿 | | | | | | | | 3 | | 2 | | 0 | | 0 | | 2.5 | | 476.5 |
| 午 | 米飯 | 沙茶雞丁 | 客家蒸蛋 | 烤麩白菜 | 炒青江菜 | 什錦菌菇湯 | 葡萄 | | 4 | | 5 | | 2.1 | | 1 | | 3.5 | | 865 |
| 星期五 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |