|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** |
| 7月22日 | 早 | 菜包、紅豆金棗x2、玉米濃湯 | | | | | | | 5.2 | 4 | 0.5 | 0 | 0.5 | 580.1 |
| 午 | 米飯 | 麻香燒凍腐 | 羅漢大齋 | 九塔茄子 | 素鐵板豆芽菜 | 蔬 菜 湯 | 小蕃茄 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 776 |
| 星期一 | 晚 | 素什錦炒麵、椰香山藥捲x1、炒青花菜 | | | | | 味 噌 湯 |  | 6 | 6 | 1.2 | 0 | 0.5 | 744.5 |
| 7月23日 | 早 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜、奶茶 | | | | | | | 4 | 4 | 1.2 | 0 | 1 | 555 |
| 午 | 芝麻米飯 | 糖醋豆包×1 | 大黃瓜炒素肉 | 花生三丁 | 炒 油 菜 | 榨菜素肉絲湯 |  | 4 | 5 | 2.4 | 0 | 2.7 | 754.1 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 茄汁杏鮑菇 | 素客家小炒 | 大油腐x1 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 4 | 4 | 2 | 0 | 2.8 | 706.4 |
| 7月24日 | 早 | 素鮪魚三明治、紅茶 | | | | | | | 3 | 2 | 0.1 | 0 | 1.5 | 406 |
| 午 | 素咖哩蛋炒飯、素醬爆豆干丁、素蝦絲瓜 | | | | | 養 生 湯 | 葡萄 | 4 | 4 | 1.5 | 1 | 2.5 | 732 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 三杯素羊肉 | 南洋咖哩 | 香菇鮮筍 | 炒莧菜 | 薑絲冬瓜湯 |  | 5 | 5 | 2.6 | 0 | 2 | 776 |
| 7月25日  蔬食日 | 早 | 玉米芙蓉粥、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 | 炒高麗菜 | 檸檬山粉圓甜湯 |  | 5 | 4.5 | 2.9 | 0 | 1.2 | 720.6 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 羅勒烤麩 | 滷蛋x1 | 寬粉榨菜 | 炒地瓜葉 | 四 神 湯 |  | 5 | 4 | 2.2 | 0 | 3 | 794 |
| 7月26日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0.2 | 0 | 1.2 | 454.6 |
| 午 | 米飯 | 宮保素肉 | 素蠔油獅子頭×1 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 薑絲海芽湯 | 香蕉 | 4 | 4 | 1.7 | 1 | 2.5 | 737 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 醬爆素肥腸 | 奶油洋芋 | 雙色木耳 | 炒芥蘭菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 5 | 4.5 | 1.9 | 0 | 2 | 736 |
| 7月27日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 0 | 1.2 | 404.6 |
| 午 | 米飯 | 起司南瓜 | 素香菇肉絲 | 田園五彩丁 | 炒海帶根 | 紅豆薏仁湯 |  | 6 | 4.5 | 1.6 | 0 | 1.2 | 738.1 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 麻油杏鮑菇 | 回鍋素香腸 | 雪菜素絲 | 炒小白菜 | 酸 辣 湯 |  | 5 | 5 | 2.1 | 0 | 1.5 | 727 |
| 7月28日 | 早 | 水煎包、米漿 | | | | | | | 5 | 2 | 0.2 | 0 | 0.5 | 471.5 |
| 午 | 米飯 | 甘醇風味馬鈴薯 | 花見蒸蛋 | 和風芝麻小黃瓜 | 炒油菜 | 香菇素羹湯 |  | 6 | 4 | 1.7 | 0 | 1.2 | 718.1 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 枸杞藥膳凍腐 | 辣子素雞 | 麵筋高麗菜 | 炒青江菜 | 鳳梨苦瓜湯 |  | 5 | 4 | 2.3 | 0 | 3 | 796.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** | |
| 7月29日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭 | | | | | | | 5 | 1 | 0.5 | 0 | 0.5 | | 434 | |
| 午 | 米飯 | 筍干滷車輪海帶 | 泰式香豆腐 | 針菇白菜 | 炒菜豆 | 當歸銀蘿湯 | 芭樂 | 4 | 4 | 2.4 | 1 | 2 | | 718 | |
| 星期一 | 晚 | 油飯、素蚵仔酥x5、炒高麗菜 | | | | | 黃 瓜 湯 |  | 5 | 4 | 1.5 | 0 | 2.3 | | 725.4 | |
| 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 | 紅燒茹素 | 金針木耳素肚 | 炒小白菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6 | 4 | 2.1 | 0 | 2.5 | | 823 | |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 家常豆腐 | 泡菜炒年糕 | 蜜汁烤麩 | 炒莧菜 | 金 針 湯 |  | 5 | 4 | 2.6 | 0 | 3 | | 804 | |
| 7月31日 | 早 | 玉米蛋餅、紅茶豆漿 | | | | | | | 5 | 2 | 0 | 0 | 1.5 | | 539.5 | |
| 午 | 米飯 | 五福臨門 | 滷豆干丁 | 椰香山藥捲x1 | 炒 油 菜 | 馬鈴薯濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 5 | 1.5 | 1 | 2.5 | | 899.4 | |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 日式蒸南瓜 | 素八寶見x1 | 九塔海茸 | 炒地瓜葉 | 翡翠素蟹絲湯 |  | 6 | 5 | 1.8 | 0 | 1.2 | | 765.6 | |
| 8月1日 | 早 | 青醬炒飯、茶葉蛋x1、味噌湯 | | | | | | | 4 | 2 | 1 | 0 | 1.5 | | 496.5 | |
| 午 | 麵疙瘩、奶黃包×1、麻筍炒豆包、冬瓜封 | | | | | |  | 7 | 5 | 1.5 | 0 | 3 | | 880.5 | |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 綜合滷味 | 雪菜腐竹 | 白菜滷 | 炒青江菜 | 豆 薯 湯 |  | 5 | 4 | 1.9 | 0 | 2 | | 713.5 | |
| 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 | 素鹽酥雞 | 毛豆炒干丁 | 彩椒豆豉 | 炒小白菜 | 酸菜素鴨湯 | 百香果 | 5 | 5 | 1.6 | 1 | 3.5 | | 898 | |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 甘藍炒素香腸 | 炸茄餅 | 沙茶炒西芹 | 炒芥蘭菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 5 | 5 | 2.9 | 0 | 2 | | 783.5 | |
| 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 | 三杯百頁 | 番茄炒蛋 | 紅燒麵筋 | 炒莧菜 | 仙草甜湯 |  | 5 | 5 | 1.4 | 0 | 3.5 | | 855.5 | |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 鮮蔬蘿蔔糕 | 九塔豆干 | 糖醋椰菜羹 | 炒地瓜葉 | 枸杞冬瓜湯 |  | 6 | 4 | 1.8 | 0 | 2 | | 779 | |
| 8月4日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、豆漿 | | | | | | | 3 | 2 | 0.1 | 0 | 2 | | 442.5 | |
| 午 | 米飯 | 鹹蛋炒苦瓜 | 素火腿玉米 | 針菇燴海芽 | 炒油菜 | 羅 宋 湯 |  | 4.3 | 4 | 2.3 | 0 | 1 | | 602.9 | |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 辣子素雞 | 瓜仔素肉燥 | 筍燜鮑菇 | 炒小白菜 | 素藥膳湯 |  | 4 | 4 | 2.1 | 0 | 3.5 | | 760 | |
| 8月5日 | 早 | 刈包、素芝麻排、花生糖粉、炒酸菜絲、紅茶 | | | | | | | 5 | 2 | 1 | 0 | 2 | | 601 | |
| 午 | 米飯 | 素雞腿×1 | 杏鮑麵筋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青江菜 | 味 噌 湯 | 葡萄 | 4 | 5 | 2.2 | 1 | 3.5 | | 867.5 | |
| 星期一 | 晚 | 素義大利麵、牛蒡排x1、香菇芥蘭菜 | | | | | 榨菜素肉絲湯 |  | 4 | 5 | 1.3 | 0 | 2.5 | | 712 | |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** |
| 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 | 泡菜炒素肉 | 清燒白卜腐竹 | 芙蓉蒲瓜 | 炒地瓜葉 | 紅豆粉粿甜湯 |  | 6 | 4 | 2.7 | 0 | | 2.5 | | 838 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 壽喜燒凍豆腐 | 素蠔油獅子頭x1 | 蛋酥白菜 | 炒莧菜 | 翡翠蛋花湯 |  | 4.3 | 4 | 1.9 | 0 | | 3.5 | | 775.4 |
| 8月7日 | 早 | 法國吐司、巧克力牛奶 | | | | | | | 5 | 2 | 0 | 0 | | 2 | | 576 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯、滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 針菇紫菜湯 | 香蕉 | 4 | 4 | 1.3 | 1 | | 3 | | 763.5 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 麻油素羊肉 | 雙絲炸蛋x1 | 紅蔘大黃瓜 | 炒小白菜 | 酸 辣 湯 |  | 5 | 6.5 | 2.1 | 0 | | 2 | | 831 |
| 8月8日  蔬食日 | 早 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜、蘑菇濃湯 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 0 | | 3 | | 593.5 |
| 午 | 麥片米飯 | 豆乳素肉 | 滷海帶結 | 麻辣金絲 | 素蠔油油菜 | 素鄉村濃湯 |  | 6 | 5 | 1.7 | 0 | | 2 | | 821.5 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 沙茶炒素魷魚 | 紅燒苦瓜 | 素魚香茄子 | 炒地瓜葉 | 茶 壺 湯 |  | 4 | 5 | 2.6 | 0 | | 2.2 | | 722.6 |
| 8月9日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | | | 5 | 0 | 0 | 0.1 | | 1 | | 419 |
| 午 | 米飯 | 香酥牛蒡 | 咕嚕油豆腐 | 素肉菜甫 | 炒高麗菜 | 金針豆薯湯 | 芭樂 | 4.5 | 5 | 2 | 1 | | 2.5 | | 823.5 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 辣泰北豆腸 | 芝麻球x2 | 木須白菜 | 炒青江菜 | 當 歸 湯 |  | 6 | 5 | 1.8 | 0 | | 2.3 | | 845.9 |
| 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 | 鹽酥炸物 | 榨菜素肉絲 | 黑胡椒洋芋 | 炒小白菜 | 什錦菌菇湯 |  | 6 | 5 | 1.2 | 0 | | 2 | | 809 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 三杯杏鮑菇 | 蔥爆甜不辣 | 雪菜脆筍 | 炒菜豆 | 酸菜冬粉湯 |  | 5 | 4 | 2.3 | 0 | | 1 | | 650.5 |
| 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 | 紅棗蒟蒻捲 | 木須炒年糕 | 螞蟻上樹 | 炒莧菜 | 檸檬愛玉 |  | 6 | 4 | 1.3 | 0 | | 1 | | 693.5 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 迷迭香燉素肉 | 田園鮮蔬百頁 | 五香妙妙 | 炒芥蘭菜 | 養 生 湯 |  | 4 | 4 | 2 | 0 | | 3 | | 721 |
| 8月12日 | 早 | 菜包x1、香酥鍋貼x2、紅茶 | | | | | | | 5 | 2 | 0.5 | 0 | | 1 | | 515.5 |
| 午 | 米飯 | 醬爆素肥腸 | 甘蘭炒豆皮 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 素冬菜鴨湯 | 小蕃茄 | 4 | 4 | 1.9 | 1 | | 2.7 | | 756.6 |
| 星期一 | 晚 | 炒粄條、椰香山藥捲x1、滷蛋x1 | | | | | 海芽素丸湯 |  | 5 | 4.5 | 0.6 | 0 | | 1.5 | | 667 |
| 8月13日 | 早 | 蔬菜粥、地瓜包x1 | | | | | | | 6 | 1 | 0.3 | 0 | | 0.3 | | 482.4 |
| 午 | 米飯 | 素麻婆豆腐 | 蜜汁烤麩 | 九塔海茸 | 炒地瓜葉 | 綠豆西谷米 |  | 6 | 4.5 | 1.7 | 0 | | 3 | | 872 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 辣子素雞 | 炸薯條 | 冬瓜封 | 炒油菜 | 南瓜素肉湯 |  | 6 | 5 | 1.9 | 0 | | 2.3 | | 848.4 |
| **味帝團膳公司 108年7-8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)** |
| 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、素雞腿x1、炒菜豆 | | | | | 玉米蛋花湯 | 百香果 | 4 | 4 | 1 | 1 | | 2.7 | | 734.1 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 羅勒烤麩 | 素三寶 | 絲瓜麵線 | 炒小白菜 | 紅棗豆薯湯 |  | 5 | 4 | 2 | 0 | | 2.5 | | 752.5 |
| 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 | 茄汁素黑輪 | 香酥地瓜 | 青椒炒香菇 | 炒油菜 | 薑絲蘿蔔湯 |  | 5 | 5 | 1.9 | 0 | | 1.5 | | 722 |
| 8月16日 | 早 | 素火腿蛋餅、豆漿 | | | | | | | 3 | 2 | 0 | 0 | | 2.5 | | 476.5 |
| 午 | 米飯 | 沙茶杏鮑菇 | 客家蒸蛋 | 烤麩白菜 | 炒青江菜 | 什錦菌菇湯 | 葡萄 | 4 | 5 | 2.9 | 1 | | 2 | | 775.5 |
| 星期五 | **淨 空** | | | | | | | | | | | | | | | |