|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年9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 | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) |
| 9月2日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵、滷大油腐x1、味噌湯 | | | | | | | | | 594.7 | 19.1 | 17.9 | 87.1 |
| 午 | 米飯 | 鹽酥什錦炸物 | 三色蛋 | 雙色木耳 | | 炒高麗菜 | | 絲瓜針菇湯 | 葡萄 | 888.3 | 28.3 | 24.9 | 138.3 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | 黑胡椒豬柳 | 雪菜腐竹 | | 咖哩花菜 | | 炒青江菜 | 愛玉甜湯 |  | 825.6 | 27.5 | 26.0 | 119.3 |
| 9月3日 | 早 | 里肌漢堡、黑胡椒小黃瓜、奶茶 | | | | | | | | | 422.8 | 16.2 | 13.2 | 60.7 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蒜頭雞 | 滷味小棒天 | 蜜汁洋芋 | | 九塔海茸 | | 蘿蔔玉米湯 |  | 935.8 | 37.6 | 23.4 | 141.7 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 七味香酥魚丁 | 蠔油獅子頭x1 | 油燜筍干 | | 炒小白菜 | | 紫菜蛋花湯 |  | 841.6 | 35.5 | 30.2 | 106.6 |
| 9月4日 | 早 | 鮪魚三明治、豆漿紅茶 | | | | | | | | | 452.5 | 15.0 | 10 | 75.5 |
| 午 | 紅蔥肉絲炒刀削麵、滷雞排x1、春捲x1 | | | | | | | 養生湯 | 文旦 | 875.3 | 37.0 | 32.9 | 108.5 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 豆豉蒸排骨 | 紅燒麵筋 | 炒牛蒡 | | 蔥香莧菜 | | 藥膳雞湯 |  | 849.8 | 35.8 | 30.1 | 108.1 |
| 9月5日 | 早 | 蔥燒大肉包x1、茄汁熱狗x2、紅茶 | | | | | | | | | 424.1 | 13.2 | 16.5 | 56.1 |
| 午 | 小米飯 | 沙茶肉片 | 榨菜炒豆包 | 日式蒸南瓜 | | 蒜香四季豆 | | 仙草甜湯 |  | 913.9 | 34.4 | 23.4 | 141.2 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 客家小炒 | 開陽白菜 | | 炒青花菜 | | 四神湯 |  | 831.5 | 36.0 | 22.6 | 120.4 |
| 9月6日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | | | | | 477.1 | 20.1 | 15.1 | 65.2 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 綜合燒肉 | 香菇蒸蛋 | 彩椒豆干 | | 炒甜豆筴 | | 鄉村濃湯 | 百香果 | 946.8 | 43.0 | 32.2 | 121.1 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 家鄉屈雞 | 肉末三丁 | 醬炒脆筍 | | 炒油菜 | | 香菇冬瓜湯 |  | 837.7 | 37.1 | 26.3 | 112.1 |
| 9月7日 | 早 | 蔥油餅加蛋、五穀芝麻米漿 | | | | | | | | | 610.5 | 19.0 | 12.5 | 105.5 |
| 午 | 米飯 | 鹽水雞腿x1 | 咖哩豆腐 | 蒜香絲瓜 | | 炒青江菜 | | 芋香珍珠甜湯 |  | 850.9 | 30.0 | 21.2 | 135.4 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 京都肉排x1 | 素輪榨菜 | 炸茄餅 | | 炒莧菜 | | 當歸鴨湯 |  | 836.3 | 39.9 | 27.7 | 104.7 |
| 9月8日 | 早 | 三角飯糰、玉米濃湯 | | | | | | | | | 458.0 | 15.1 | 10.2 | 76.5 |
| 午 | 泡菜肉絲蛋炒飯、花枝排x1、炒青花菜 | | | | | | | 味噌湯 |  | 831.2 | 30.1 | 26.5 | 115.3 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 總匯肉片 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 梅粉地瓜條 | | 炒高麗菜 | | 雙冬魚丸湯 |  | 840.8 | 23.7 | 18.2 | 144.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年9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 | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) |
| 9月9日 | 早 | 玉米芙蓉粥、芝麻包x1 | | | | | | | | | | | | | | | | 534.3 | 13.6 | 12.2 | 91.1 |
| 午 | 燕麥米飯 | 喀啦雞腿排x1 | 洋蔥肉片 | | | | | 蟹絲花菜 | | | | 炒青江菜 | | 青菜蛋花湯 | | 葡萄 | 891.7 | 30.8 | 24.5 | 137.8 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | 日式馬鈴薯燉肉 | 丁香豆干 | | | | | 蔥香扁蒲 | | | | 炒小白菜 | | 枸杞香菇雞湯 | |  | 841.6 | 39.1 | 26.9 | 108.5 |
| 9月10日 | 早 | 大肉包x1、香酥鍋貼x2、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 424.9 | 13.2 | 12.5 | 49.9 |
| 午 | 麥片米飯 | 泡菜炒肉片 | 蔥甫炒蛋 | | | | | 滷海帶結 | | | | 紅蔘油菜 | | 檸檬山粉圓甜湯 | |  | 837.3 | 30.5 | 25.3 | 121.0 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 三杯雞 | 小黃瓜炒熱狗 | | | | | 冬瓜封 | | | | 炒莧菜 | | 黃豆芽龍骨湯 | |  | 838.8 | 37.3 | 29.4 | 107.2 |
| 9月11日  蔬食日 | 早 | 法國吐司、阿華田 | | | | | | | | | | | | | | | | 463.4 | 20.6 | 9.0 | 75.0 |
| 午 | 糙米飯 | 蜜汁烤麩 | 素麻婆豆腐 | | | | | 香菇芥蘭菜 | | | | 炒高麗菜 | | 豆薯湯 | | 香吉士 | 851.1 | 28.5 | 21.9 | 135.5 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 香酥雞腿x1 | 毛豆炒絞肉 | | | | | 金針木耳 | | | | 炒青花菜 | | 肉骨茶湯 | |  | 803.2 | 35.2 | 26.7 | 106.0 |
| 9月12日 | 早 | 里肌吐司、黑胡椒洋蔥、奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 429.3 | 16.3 | 13.3 | 62.2 |
| 午 | 炒烏龍麵、麥克雞塊x3、蒜香四季豆 | | | | | | | | | | | | | 什錦菌菇湯 | |  | 823.9 | 30.8 | 25.6 | 116.7 |
| 星期四 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月16日  蔬食日 | 早 | 炸醬麵、芋頭餅x1、海芽味噌湯 | | | | | | | | | | | | | | | | 666.5 | 25.6 | 25.2 | 85.6 |
| 午 | 米飯 | 香酥百頁豆腐 | 滷蛋x1 | | | | 枸杞扁蒲 | | | | 炒青江菜 | | 素肉羹清湯 | | | 芭樂 | 867.6 | 31.1 | 28.5 | 123.7 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | 滷大排x1 | 三色鱈魚丸 | | | | 咖哩綜合花菜 | | | | 炒高麗菜 | | 當歸素羊肉湯 | | |  | 835.7 | 33.4 | 25.0 | 118.0 |
| 9月17日 | 早 | 麵線糊、珍珠丸子x2 | | | | | | | | | | | | | | | | 380.4 | 14.5 | 11.8 | 55.0 |
| 午 | 糙米飯 | 打拋雞肉 | 素三寶 | | | | 針菇白菜 | | | | 蠔油油菜 | | 綠豆銀耳甜湯 | | |  | 842.8 | 31.9 | 23.8 | 126.4 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 炸旗魚排x1 | 雪菜培根 | | | | 油燜筍干 | | | | 炒芥蘭菜 | | 瓜仔雞湯 | | |  | 824.1 | 34.0 | 27.7 | 110.5 |
| 9月18日 | 早 | 香雞蛋三明治、奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 497.5 | 15.0 | 15.0 | 75.5 |
| 午 | 什錦炒飯、花枝丸x2、九塔海茸 | | | | | | | | | | | | 薑絲紫菜湯 | | | 百香果 | 870.5 | 35.8 | 27.2 | 120.9 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 蔥爆鴨 | 豆包四色 | | | | 鹽酥炸物 | | | | 蒜香四季豆 | | 枸杞冬瓜湯 | | |  | 997.6 | 41.6 | 31.5 | 136.3 |
| 9月19日 | 早 | 醬燒大肉包x1、紅豆金棗x2、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 476.0 | 13.6 | 11.3 | 65.2 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 椒鹽甜不辣 | | | | 三色花菜 | | | | 豆皮小白菜 | | 玉米龍骨湯 | | |  | 847.6 | 32.5 | 28.1 | 115.0 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 筍燜雞 | 香菇蒸蛋 | | | | 紅燒茹素 | | | | 炒青江菜 | | 三寶奶茶甜湯 | | |  | 846.7 | 32.6 | 21.0 | 131.6 |
| **味帝團膳公司 108年9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 | | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) |
| 9月20日 | 早 | 起司蛋餅、米漿 | | | | | | | | | | | | | | | | 523.0 | 22.0 | 15.0 | 75.0 |
| 午 | 紫米飯 | 泰式酸辣雞 | 滷大油腐x1 | | | 蔥香莧菜 | | | | 炒高麗菜 | | | 地瓜肉絲湯 | | 葡萄 | | 862.1 | 34.5 | 22.9 | 130.1 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 京醬肉片 | 椰香山藥捲x1 | | | 蛋酥白菜 | | | | 炒油菜 | | | 金針三絲湯 | |  | | 821.9 | 26.9 | 24.8 | 122.2 |
| 9月21日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、杏仁茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 310.9 | 10.2 | 12.5 | 40.7 |
| 午 | 油飯、雞肉堡x1、蒜香毛豆莢 | | | | | | | | | | | | 味噌湯 | |  | | 843.7 | 33.6 | 23.0 | 122.5 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 黑胡椒大排x1 | 甘藍炒香腸 | | | 雙色木耳 | | | | 炒青花菜 | | | 紫菜吻魚湯 | |  | | 846.6 | 33.2 | 29.3 | 112.2 |
| 9月22日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、南瓜濃湯 | | | | | | | | | | | | | | | | 450.1 | 15.2 | 16.9 | 60.1 |
| 午 | 米飯 | 咖哩雞 | 雪菜肉絲 | | | 鮑菇小黃瓜 | | | | 炒青江菜 | | | 玉米濃湯 | |  | | 842.8 | 35.2 | 22.2 | 124.8 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 肉丁梅干筍 | 翡翠蒸蛋 | | | 泡菜黃豆芽 | | | | 炒小白菜 | | | 湯圓甜湯 | |  | | 823.1 | 29.9 | 22.6 | 125.7 |
| 9月23日 | 早 | 奶油培根義大利麵、麥克雞塊x2、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 647.4 | 21.4 | 23.6 | 89.2 |
| 午 | 米飯 | 銀蘿燒肉 | 木須炒年糕 | | | 和風芝麻洋蔥 | | | 炒芥蘭菜 | | | | 酸菜鴨湯 | | 小蕃茄 | | 885.7 | 34.6 | 28.2 | 123.1 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | 五香雞排x1 | 肉末玉米 | | | 春捲x1 | | | 炒莧菜 | | | | 豆薯龍骨湯 | |  | | 846.8 | 32.8 | 26.4 | 118.6 |
| 9月24日 | 早 | 皮蛋瘦肉粥、銀絲捲x1 | | | | | | | | | | | | | | | | 629.7 | 23.8 | 12.9 | 103.7 |
| 午 | 燕麥米飯 | 糖醋排骨 | 毛豆豆干 | | | 三色玉米 | | | | 炒青江菜 | | | 竹笙蘿蔔湯 | |  | | 872.3 | 31.2 | 26.4 | 127.5 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 辣子雞 | 洋蔥肉片 | | | 紅棗青花菜 | | | | 炒高麗菜 | | | 山粉圓甜湯 | |  | | 835.0 | 31.1 | 21.5 | 129.6 |
| 9月25日  蔬食日 | 早 | 饅頭夾培根蛋、豆漿 | | | | | | | | | | | | | | | | 601.0 | 28.0 | 25.0 | 60.0 |
| 午 | 胚芽米飯 | 沙茶素雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | | | 五味冬瓜 | | | 炒油菜 | | | | 薑絲海芽湯 | | 香蕉 | | 896.5 | 29.1 | 30.4 | 138.5 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 五彩豬柳 | 滷味小棒天 | | | 蝦皮扁蒲 | | | 蒜香四季豆 | | | | 冬菜冬粉湯 | |  | | 840.1 | 26.3 | 22.1 | 132.6 |
| 9月26日 | 早 | 大肉包x1、芝麻球x2、奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 484.0 | 10.8 | 15.5 | 75.7 |
| 午 | 米飯 | 起司炒雞丁 | 鐵板肉片 | | | 滷海帶車輪 | | | | 炒小白菜 | | | 紅豆紫米甜湯 | |  | | 872.3 | 34.0 | 20.5 | 137.4 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 蒜味大排x1 | | 蟹味溜豆腐 | | 川耳炒筍片 | | | | 炒芥蘭菜 | | | 蔬菜大骨湯 | |  | | 849.6 | 36.2 | 27.3 | 115.2 |
| 9月27日  星期五 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | | | | | | | | | | | | 518.0 | 17.0 | 8.0 | 94.5 |
| 午 | 酸辣麵、珍珠丸子x2、奶皇包x1、炒青花菜 | | | | | | | | | | | | | | 百香果 | | 894.8 | 37.5 | 16.9 | 148.0 |
| 晚 | 米飯 | 喀啦雞腿排x1 | 滷蛋x1 | | 紅燒茄子 | | | | 炒油菜 | | | | 榨菜肉絲湯 | |  | | 849.7 | 33.3 | 25.7 | 120.7 |
| **味帝團膳公司 108年9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 | | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) |
| 9月28日 | 早 | 鍋貼、酸辣湯 | | | | | | | | | | | | | | | | 397.8 | 14.2 | 11.3 | 60 |
| 午 | 香腸蛋炒飯、特燒里肌排×1、炒四季豆 | | | | | | | | | | | | 黃耆大蒜雞湯 | |  | | 829.5 | 34.6 | 27.0 | 110.9 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 粉蒸肉 | 三色鴿蛋 | | | 蒜香絲瓜 | | | | 炒青花菜 | | | 什錦菌菇湯 | |  | | 847.3 | 33.0 | 22.4 | 127.7 |
| 9月29日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 408.0 | 12.0 | 8.0 | 72.0 |
| 午 | 米飯 | 照燒雞丁 | 紅蘿蔔豆包 | | | 香菇蒸蛋 | | | | 炒莧菜 | | | 羅宋湯 | |  | | 867.2 | 45.4 | 28.3 | 106.4 |
| 星期日 | 晚 | 義大利肉醬麵、花枝丸×2、炒青江菜 | | | | | | | | | | | | 椰果波霸紅茶甜湯 | |  | | 816.7 | 28.9 | 27.7 | 115.2 |
| 9月30日 | 早 | 肉燥乾麵、福袋堡x1、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 653.3 | 26.4 | 13.7 | 105.7 |
| 午 | 紫米飯 | 迷迭香肉排×1 | 客家蒸蛋 | | 蔥香豆薯 | | | | | 炒油菜 | | | 味噌湯 | | 葡萄 | | 863.9 | 33.9 | 27.1 | 118.2 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | 七味香酥魚丁 | 五彩干絲 | | 九塔茄子 | | | | | 炒莧菜 | | | 冬瓜大骨湯 | |  | | 834.6 | 37.5 | 27.9 | 108.6 |