|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年9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 | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) |
| 9月2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 | 椒鹽素魚片×1 | 杏鮑麵筋 | 九塔茄子 | | 炒青江菜 | | 當歸銀蘿湯 | 葡萄 | 817.2 | 25.3 | 24.7 | 125.0 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | 香菇烤麩 | 雪菜腐竹 | | 咖哩花菜 | | 炒高麗菜 | 愛玉甜湯 |  | 800.2 | 22.7 | 19.3 | 133.7 |
| 9月3日 | 早 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜、奶茶 | | | | | | | | | 488.3 | 136 | 15.6 | 63.2 |
| 午 | 芝麻米飯 | 三杯杏鮑菇 | 紅燒茹素 | 竹笙蒲瓜 | | 炒莧菜 | | 綠豆銀耳甜湯 |  | 751.0 | 22.4 | 12.9 | 137.8 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | 七味香酥百頁 | 素蠔油獅子頭x1 | 油燜筍干 | | 炒油菜 | | 紫菜蛋花湯 |  | 813.2 | 30.8 | 30.2 | 104.5 |
| 9月4日 | 早 | 素鮪魚三明治、豆漿紅茶 | | | | | | | | | 452.5 | 15.0 | 10 | 75.5 |
| 午 | 米飯 | 香酥牛蒡 | 毛豆拌豆干 | 滷海帶串x1 | | | 炒小白菜 | 瓜仔素雞湯 | 文旦 | 856.0 | 28.1 | 18.8 | 145.4 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | 豆豉南瓜 | 紅燒麵筋 | 炒牛蒡 | | 炒芥蘭菜 | | 藥膳素肉湯 |  | 826.6 | 29.4 | 32.4 | 121.2 |
| 9月5日 | 早 | 菜包x1、滷蛋x1、紅茶 | | | | | | | | | 324.7 | 15.4 | 9.0 | 46.0 |
| 午 | 素肉炒刀削麵(素肉，乾香菇絲…等)素鱈排×1、炒高麗菜 | | | | | | | 素酸辣湯 |  | 803.1 | 31.2 | 28.1 | 106.8 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | 素客家小炒 | 什錦蒟蒻捲 | 素蝦大白菜 | | 炒四季豆 | | 四神湯 |  | 765.8 | 25.4 | 19.4 | 122.1 |
| 9月6日 | 早 | 素煎餃、豆漿 | | | | | | | | | 464.4 | 18.6 | 14.0 | 66.0 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 茄汁豆包×1 | 素螞蟻上樹 | 三色玉米 | | 炒油菜 | | 紅棗豆薯湯 | 百香果 | 839.3 | 30.2 | 21.0 | 133.3 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | 辣泰北豆腸 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 筍香燜麵輪 | | 炒小白菜 | | 香菇冬瓜湯 |  | 835.5 | 41.5 | 29.3 | 100.4 |
| 9月7日 | 早 | 素油餅加蛋、五穀芝麻米漿 | | | | | | | | | 610.5 | 19.0 | 12.5 | 105.5 |
| 午 | 米飯 | 彩椒豆干 | 咖哩豆腐 | 素蟹絲絲瓜 | | 炒青江菜 | | 芋香珍珠甜湯 |  | 857.8 | 29.1 | 19.9 | 140.5 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | 蜜汁油腐丁 | 榨菜炒豆包 | 炸茄餅 | | 炒莧菜 | | 當歸素羊肉湯 |  | 827.6 | 31.0 | 27.8 | 113.3 |
| 9月8日 | 早 | 三角飯糰、玉米濃湯 | | | | | | | | | 458.0 | 15.1 | 10.2 | 76.5 |
| 午 | 泡菜素肉炒飯、牛蒡排x1、炒青花菜 | | | | | | | 味噌湯 |  | 820.3 | 24.6 | 23.5 | 112.6 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | 西芹豆干 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 梅粉地瓜條 | | 炒高麗菜 | | 雙冬素丸湯 |  | 845.6 | 24.4 | 18.8 | 18.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年9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 | 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 | | 海帶燒素肉 | 白 菜 滷 | | | | 咖哩洋芋 | | | | 炒青花菜 | | 素玉米濃湯 | | 葡萄 | 938.5 | 33.4 | 29.0 | 155.5 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | | 薑母素鴨 | 紅燒麵筋 | | | | 香菇扁蒲 | | | | 炒小白菜 | | 青菜蛋花湯 | |  | 818.4 | 27.4 | 30.5 | 108.7 |
| 9月10日 | 早 | 菜包x1、滷蛋x1、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 324.7 | 15.4 | 9.0 | 46.0 |
| 午 | 麥片米飯 | | 麻香燒凍腐 | 大黃瓜炒素肉 | | | | 素八寶見×1 | | | | 炒青江菜 | | 四神鮮菇湯 | |  | 805.1 | 30.3 | 24.7 | 115.6 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | | 三杯素米血黑輪 | 羅漢大齋 | | | | 素火腿冬瓜 | | | | 炒莧菜 | | 大如意湯 | |  | 812.5 | 28.0 | 19.0 | 132.9 |
| 9月11日 | 早 | 法國吐司、阿華田 | | | | | | | | | | | | | | | | 463.4 | 20.6 | 9.0 | 75.0 |
| 午 | 青醬炒飯(素火腿丁，杏鮑菇…等)紅燒豆腸、寬粉扁蒲 | | | | | | | | | | | | | 素關東煮湯 | | 香吉士 | 851.7 | 28.0 | 41.9 | 137.2 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | | 素雞腿x1 | 沙茶三絲 | | | | 瓜仔滷素肉燥 | | | | 炒青花菜 | | 豆薯湯 | |  | 834.8 | 30.3 | 28.1 | 115.1 |
| 9月12日 | 早 | 素火腿排吐司、黑胡椒小黃瓜、奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 488.3 | 13.6 | 15.6 | 63.2 |
| 午 | 胚芽米飯 | 京醬素肉 | | 花生三丁 | | | | 咖哩花菜 | | | | 炒油菜 | | 檸檬愛玉甜湯 | |  | 825.6 | 27.2 | 20.5 | 134.4 |
| 星期四 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月16日 | 早 | 炸醬麵、芋頭餅x1、海芽味噌湯 | | | | | | | | | | | | | | | | 665.1 | 25.6 | 25.2 | 83.2 |
| 午 | 米飯 | | 素雞腿×1 | 素沙茶豆干丁 | | | 豆豉彩椒 | | | | 炒高麗菜 | | 黃瓜針菇湯 | | | 芭樂 | 866.9 | 31.0 | 26.6 | 127.8 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | | 五彩干絲 | 三色素丸 | | | 咖哩綜合花菜 | | | | 炒青江菜 | | 當歸素羊肉湯 | | |  | 803.3 | 30.0 | 22.4 | 120.7 |
| 9月17日 | 早 | 麵線糊、滷蛋x1 | | | | | | | | | | | | | | | | 373.9 | 14.5 | 16.1 | 43.7 |
| 午 | 糙米飯 | | 香椿百頁豆腐 | 炒 牛 蒡 | | | 滷海帶結 | | | | 素蝦絲瓜 | | 紅豆粉粿甜湯 | | |  | 821.5 | 25.7 | 19.5 | 136.0 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | | 素鱈排x1 | 雪菜素料 | | | 油燜筍干 | | | | 炒芥蘭菜 | | 瓜仔素雞湯 | | |  | 800.0 | 27.5 | 25.4 | 115.7 |
| 9月18日 | 早 | 素香雞蛋三明治、奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 497.5 | 15.0 | 15.0 | 75.5 |
| 午 | 米飯 | | 泡菜炒素肉 | 素干貝柱×1 | | | 日式蒸南瓜 | | | | 炒青花菜 | | 素鄉村濃湯 | | | 百香果 | 860.2 | 31.5 | 18.1 | 144.4 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | | 麻油素鴨 | 豆包四色 | | | 蜜汁洋芋 | | | | 炒四季豆 | | 枸杞冬瓜湯 | | |  | 812.2 | 26.5 | 18.6 | 136.5 |
| 9月19日 | 早 | 菜包x1、紅豆金棗x2、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 505.9 | 10.0 | 9.6 | 95.8 |
| 午 | 素炸醬麵(素肉燥，毛豆…等)素芝麻排×1、滷蛋x1 | | | | | | | | | | | | 素冬菜鴨湯 | | |  | 857.8 | 39.4 | 33.4 | 90.6 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | | 筍干素肉 | 香菇蒸蛋 | | | 紅燒茹素 | | | | 炒青江菜 | | 三寶奶茶甜湯 | | |  | 810.5 | 25.1 | 19.9 | 132.1 |
| **味帝團膳公司 108年9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 | | 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 | | 紅燒烤麩 | 甘醇風味馬鈴薯 | | 豆醬茄子 | | | | 炒小白菜 | | | 薑絲冬瓜湯 | | 葡萄 | | 852.6 | 25.1 | 19.1 | 146.8 |
| 星期五 | 晚 | 米飯 | | 杏鮑菇滷豆干 | 醬爆素肥腸 | | 紅蔘四季豆 | | | | 炒油菜 | | | 金針三絲湯 | |  | | 765.1 | 34.8 | 19.6 | 113.0 |
| 9月21日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、杏仁茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 310.9 | 10.2 | 12.5 | 40.7 |
| 午 | 油飯、滷蛋大油腐x1、黑胡椒毛豆莢 | | | | | | | | | | | | 味噌湯 | |  | | 847.7 | 35.3 | 24.8 | 116.8 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | | 牛蒡排x1 | 甘藍炒素香腸 | | 雙色木耳 | | | | 炒青花菜 | | | 紫菜湯 | |  | | 808.8 | 28.1 | 21.4 | 114.6 |
| 9月22日 | 早 | 燒餅夾蛋、南瓜濃湯 | | | | | | | | | | | | | | | | 450.1 | 15.2 | 16.9 | 60.1 |
| 午 | 米飯 | | 綠咖哩豆腸 | 雪菜素料 | | 鮑菇小黃瓜 | | | | 炒青江菜 | | | 玉米濃湯 | |  | | 831.9 | 32.0 | 24.6 | 120.2 |
| 星期日 | 晚 | 米飯 | | 梅干菜素鴨 | 翡翠蒸蛋 | | 泡菜黃豆芽 | | | | 炒小白菜 | | | 湯圓甜湯 | |  | | 823.8 | 31.3 | 19.5 | 131.9 |
| 9月23日 | 早 | 奶油蔬菜義大利麵、紅豆金棗x2、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 629.5 | 14.4 | 16.9 | 106.1 |
| 午 | 米飯 | | 三杯素雞 | 香菇油腐 | | 針菇白菜 | | | 炒油菜 | | | | 素羅宋湯 | | 小蕃茄 | | 803.1 | 29.1 | 20.4 | 127.4 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | | 五香豆包x1 | 玉米炒蛋 | | 素八寶見x1 | | | 炒莧菜 | | | | 豆薯湯 | |  | | 800.8 | 33.3 | 26.0 | 106.7 |
| 9月24日 | 早 | 皮蛋鮮菇粥、銀絲捲x1 | | | | | | | | | | | | | | | | 660.4 | 21.9 | 13.0 | 113.2 |
| 午 | 燕麥米飯 | | 梅干燒車輪 | 素蚵仔酥×5 | | 玉米炒蛋 | | | | 薑絲芥蘭菜 | | | 扁蒲素肉湯 | |  | | 939.0 | 25.8 | 35.1 | 129.1 |
| 星期二 | 晚 | 米飯 | | 糖醋素排骨 | 毛豆豆干 | | 紅棗青花菜 | | | | 炒高麗菜 | | | 山粉圓甜湯 | |  | | 887.2 | 35.9 | 21.1 | 140.4 |
| 9月25日 | 早 | 饅頭夾素培根蛋、豆漿 | | | | | | | | | | | | | | | | 601 | 28.0 | 25.0 | 60.0 |
| 午 | 大滷麵(豆皮，金針菇，乾香菇等)椰香山藥捲×1、滷什錦、炒四季豆 | | | | | | | | | | | | | | 香蕉 | | 841.6 | 24.8 | 30.1 | 122.0 |
| 星期三 | 晚 | 米飯 | | 雙絲炸蛋x1 | 滷什錦 | | 蒟蒻扁蒲 | | | 炒四季豆 | | | | 冬菜冬粉湯 | |  | | 806.9 | 25.7 | 20.6 | 129.2 |
| 9月26日 | 早 | 菜包x1、芝麻球x2、奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 459.5 | 9.7 | 12.3 | 78.3 |
| 午 | 米飯 | | 紅燒豆包×1 | 咖哩綜合蔬菜 | | 川耳炒筍片 | | | 炒青江菜 | | | | 紅豆地瓜甜湯 | |  | | 807.8 | 29.6 | 16.8 | 135.1 |
| 星期四 | 晚 | 米飯 | | 豆乳素肉 | 素蟹味豆腐 | | 滷海結車輪 | | | 炒芥蘭菜 | | | | 蔬菜湯 | |  | | 818.4 | 37.7 | 21.6 | 118.9 |
| 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 | 小米飯 | | 綜合鹽酥 | 豆豉苦瓜 | 香菇榨菜 | | | | 炒高麗菜 | | | | 海芽味噌湯 | | 百香果 | | 853.2 | 28.6 | 22.9 | 134.1 |
| 晚 | 米飯 | | 紅燒杏鮑菇 | 滷蛋x1 | 咖哩花菜 | | | | 炒油菜 | | | | 榨菜素肉絲湯 | |  | | 806.0 | 29.7 | 24.8 | 115.6 |
| **味帝團膳公司 108年9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 | | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 醣類(g) |
| 9月28日 | 早 | 素鍋貼、素酸辣湯 | | | | | | | | | | | | | | | | 397.8 | 14.2 | 11.3 | 60.0 |
| 午 | 素泡菜炒飯、滷蛋大油腐x1、炒四季豆 | | | | | | | | | | | | 黃耆素雞湯 | |  | | 783.8 | 27.2 | 21.6 | 117.7 |
| 星期六 | 晚 | 米飯 | | 雲香素肉絲 | 三色鴿蛋 | | 絲瓜麵線 | | | | 炒青花菜 | | | 什錦菌菇湯 | |  | | 800.1 | 28.4 | 25.2 | 115.7 |
| 9月29日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 408.0 | 12.0 | 8.0 | 72.0 |
| 午 | 米飯 | | 蜜汁烤麩 | 紅蘿蔔豆包 | | 香菇蒸蛋 | | | | 炒莧菜 | | | 素羅宋湯 | |  | | 841.7 | 36.2 | 21.6 | 125.0 |
| 星期日 | 晚 | 素義大利肉醬麵、素雞腿x1、炒青江菜 | | | | | | | | | | | | 椰果波霸紅茶甜湯 | |  | | 755.3 | 20.1 | 26.1 | 112.8 |
| 9月30日 | 早 | 素肉燥乾麵、滷蛋x1、紅茶 | | | | | | | | | | | | | | | | 668.8 | 30.4 | 13.1 | 107.1 |
| 午 | 米飯 | | 鹽酥炸物 | 花生麵筋 | 甘醇風味馬鈴薯 | | | | | 薑絲小白菜 | | | 芹香黃瓜湯 | | 葡萄 | | 994.1 | 29.2 | 28.4 | 156.9 |
| 星期一 | 晚 | 米飯 | | 枸杞藥膳凍豆腐 | 五彩干絲 | 九塔茄子 | | | | | 炒莧菜 | | | 冬瓜湯 | |  | | 803.6 | 32.0 | 24.1 | 112.6 |