

114年10月 嘉實中國高中部 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜1	湯品	點心/水果	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
10月1日	三	白米飯	香烤翅小腿	豬肉炒玉米	洋蔥炒雞絲	高纖蔬菜	愛玉山粉圓	一週一次 水果或手工點心	6.7	2	1.4	2.9	848
10月2日	四	家常炒油麵	日式豬排	XO醬蘿蔔糕	蜂蜜蛋糕	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.1	2.4	1.4	2.9	843
10月3日	五	白米飯	檸檬雞腿排	鹹蛋筍片	沙茶火鍋料	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		6.8	2.1	1.2	2.3	833
10月7日	二	家常蛋炒飯	椒鹽雞排	香酥雞塊	奶酥餐包	高纖蔬菜	麻油山藥雞湯	一週一次 水果或手工點心	6.7	2	1.4	2.9	848
10月8日	三	白米飯	義式雞翅	炸物狂想曲	沙茶肉羹	高纖蔬菜	百香珍珠椰果		6.1	2.4	1.4	2.9	843
10月9日	四	地瓜飯	咖哩雞丁	蟹肉絲炒蛋	番茄醬胖胖果	高纖蔬菜	羅宋湯		6.8	2.1	1.2	2.3	833
10月13日	一	白米飯	嘉義火雞肉	筍筍油豆腐	柴魚赤肉羹	高纖蔬菜	小白菜貢丸片湯	一週一次 水果或手工點心	6.5	2.4	1	2.5	843
10月14日	二	紅藜麥飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	泡菜燴年糕	高纖蔬菜	酸辣湯		6.9	2.5	1.5	3	817
10月15日	三	白米飯	椒鹽雞腿	地瓜薯條	麻婆豆腐	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.7	2	1.4	2.7	842
10月16日	四	家常炒烏龍麵	韓式豬排	綜合麵包	炸物三拼	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯		6.1	2.4	1.4	3	833
10月17日	五	白米飯	蔥爆雞柳	火腿蒸蛋	蛋皮壽司	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.8	2.1	1.2	2.9	843
10月20日	一	白米飯	瓜仔肉燥	三色豆炒蛋	椒鹽香雞堡	高纖蔬菜	青菜山藥湯	一週一次 水果或手工點心	6.5	2.4	1	3	820
10月21日	二	十穀飯	鹹酥雞丁	台式香腸	麻辣燙	高纖蔬菜	玉米蛋花湯		6.9	2.5	1.5	2.8	825
10月22日	三	白米飯	脆皮雞腿排	日式香菇蒸蛋	韓式甜不辣	高纖蔬菜	紅豆芋圓甜湯		6.7	2.2	1.2	2.3	821
10月23日	四	台式炒泡麵	美式醬魚排	蜜糖吐司	什錦炸物	高纖蔬菜	羅宋湯		6.3	2.3	1.1	2.3	846
10月27日	一	白米飯	泡菜肉片	香煎荷包蛋	焗烤薯條	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.4	2.2	1.2	2.5	825
10月28日	二	紫米飯	蜜汁烤雞腿	菜脯炒蛋	九塔魷魚羹	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯		6.8	2.5	1.2	2.3	822
10月29日	三	白米飯	椒鹽豬排	蔥花蒸蛋	砂鍋滷味	高纖蔬菜	仙草奶凍		6.0	2.3	1	2.3	847
10月30日	四	家常炒板條	菲力雞排	香煎水餃	台式蛋塔	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯		6.2	2.2	1.2	2.8	816
10月31日	五	白米飯	芋頭燒雞肉	蟹黃燒賣+糯米丸	魷魚玉米粒	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.2	2.2	1.2	2.8	816