

嘉科實中 國小部 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	蔬菜1	蔬菜2	湯品	水果	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
1月1日	四	不須供餐											
1月2日	五	白米飯	瓜仔肉燥	魚板絲蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.2	2.1	1.2	2.3	829
1月5日	一	白米飯	醬燒豬排	清炒大黃瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.2	2.1	1.2	2.3	829
1月6日	二	栗子飯	匈牙利雞腿排	番茄炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	燒紅豆湯圓	水果	6.7	2	1	2.5	831
1月7日	三	白米飯	翅小腿	豆干炒豬肉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲蛋花湯		6.4	2.4	1.1	2.5	827
1月8日	四	白米飯	紅燒五花肉片	香菇蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	6.4	2	1.1	3	847
1月9日	五	白米飯	筍乾燒雞	五香滷蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.2	2.5	1.6	2.9	850
1月12日	一	白米飯	香烤水鯊魚	番茄豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲魷魚羹湯		5.7	2.2	2.1	1.9	693
1月13日	二	芋頭飯	紅燒豬肉	金沙南瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯	水果	5.7	2.3	2.4	2.4	743
1月14日	三	白米飯	白斬雞	油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	針菇青菜湯		6.3	2.4	2.5	2.4	792
1月15日	四	白米飯	檸檬雞翅	紅蘿蔔玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	5.4	2.1	2.4	2.5	720
1月16日	五	白米飯	川燙五花肉片	海苔絲蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		5.9	2.2	2	2.1	720
1月19日	一	白米飯	麥克雞排	家常白菜滷	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.1	2.3	1.6	2.7	839
1月20日	二	不須供餐											
1月21日	三												
1月22日	四												
1月23日	五												
1月26日	一												
1月27日	二												
1月28日	三												
1月29日	四												
1月30日	五												