

114年09月 嘉科實中 國中、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
9月1日	一	白米飯	咖哩雞肉	菜脯炒蛋	韭菜甜不辣	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.1	2.1	1.3	2.9	844
9月2日	二	紫米飯	醬燒豬排	蔥花蒸蛋	長豆干丁炒絞肉	高纖蔬菜	蒜頭雞湯		6.7	2.1	1.6	2.9	820
9月3日	三	白米飯	蜜汁烤雞腿	蒜蓉百頁	九塔赤羹	高纖蔬菜	紅豆粉粿		6.2	2.4	1.2	3	846
9月4日	四	家常炒飯條	韓式雞排	椒鹽薯條	兔仔包	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯		6.9	2.2	1.6	3	827
9月5日	五	白米飯	豬肉滑蛋	番茄醬胖胖果	洋蔥鮭魚玉米粒	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.1	2.2	1	3	849
9月8日	一	白米飯	千島雞米花	黃金咖哩魚蛋	香煎水餃	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯	一週一次 水果或手工點心	6.2	2.1	1.5	2.3	829
9月9日	二	地瓜飯	鐵板鹹豬肉	椒鹽甜不辣	菜脯煎蛋	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.3	2.5	1.1	2.5	846
9月10日	三	白米飯	蘿蔔燉肉	玉米炒蛋	燒賣雙拼	高纖蔬菜	仙草蜜		6.7	2.4	1	2.8	823
9月11日	四	台式炒油麵	椒鹽豬排	香蒜法式麵包	炸物三拼	高纖蔬菜	麻油山藥雞湯		6.3	2.3	1	2.3	840
9月12日	五	白米飯	義式雞翅	泡菜燴豆腐	魚板絲蒸蛋	高纖蔬菜	芹香蘿蔔小魚丸湯		6.4	2	1	2.5	817
9月15日	一	白米飯	味噌燒雞	番茄炒蛋	台式香腸	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	一週一次 水果或手工點心	6.6	2.5	1.6	2.7	842
9月16日	二	栗子糙米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	椒鹽柳葉魚	高纖蔬菜	綠豆芋圓甜湯		6.6	2	1.4	3	833
9月17日	三	白米飯	無骨雞腿排	乾煸白花椰	絲瓜鴻喜菇	高纖蔬菜	珍珠奶茶		6.4	2.1	1.1	2.9	843
9月18日	四	紅醬烏龍麵	韓式豬排	繽紛炸物	香烤可頌	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.9	2.5	1.2	3	820
9月19日	五	白米飯	蒲燒魚腹排	沙茶肉羹	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.7	2.1	1.6	2.8	825
9月22日	一	白米飯	泰式打拋豬	蔥花炒蛋	椒鹽雞塊	高纖蔬菜	筍絲魷魚羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.0	2.1	1.2	2.6	840
9月23日	二	芋頭飯	香烤檸檬雞翅	洋蔥炒黑輪	泡菜燴肉羹	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.9	2	1	2.5	828
9月24日	三	白米飯	椒鹽豬排	客家小炒	香滷魚蛋	高纖蔬菜	豆花粉圓湯		6.9	2.3	1.6	2.5	838
9月25日	四	台式炒泡麵	蜜汁烤雞腿	起司蛋糕	雙色地瓜球	高纖蔬菜	羅宋湯		6.6	2.1	1.6	2.9	840
9月26日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	番茄龍鳳腿	豬肉炒絲瓜冬粉	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.7	2.1	1.6	3	832
9月29日	一	白米飯	脆皮豬肉條	筍絲炒蛋	肉燥福州丸	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯	一週一次 水果或手工點心	6.9	2	1.2	2.8	848
9月30日	二	薏仁飯	麻油米血雞	菜脯煎蛋	唐揚炸豆腐	高纖蔬菜	酸辣湯		6.0	2	1.4	2.8	814