

# 115年06月 嘉科實中國中部、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	水果	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
6月1日	一	白米飯	瓜仔肉燥	三色豆炒蛋	番茄胖胖果	高纖蔬菜	青菜山藥湯	一週一次 水果或手工點心	6.7	2.3	1.5	2.6	835
6月2日	二	十穀飯	糖醋雞米花	麻辣燙豆腐	清蒸肉圓	高纖蔬菜	珍菇蛋花湯		6.6	2.4	1.2	2.7	835
6月3日	三	白米飯	椒鹽炸雞翅	香菇蒸蛋	雪裡紅絞肉	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.5	2.5	1.1	2.3	823.0
6月4日	四	台式炒泡麵	日式豬排	金沙杏鮑菇	香烤可頌	高纖蔬菜	冬瓜肉絲湯		6.7	2.2	1.5	2.5	817
6月5日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	絞肉玉米粒	九層塔煎蛋	高纖蔬菜	羅宋湯		6.3	2.2	1	2.3	836
6月8日	一	白米飯	泡菜五花肉	菜脯炒蛋	椒鹽甜不辣	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.9	2.3	1.2	2.9	839
6月9日	二	紫米飯	橙香咕咾肉	大黃瓜貢丸	九塔赤肉羹	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯		6	2	1.2	2.8	843
6月10日	三	白米飯	椒鹽豬排	蔥花蒸蛋	蔥燒豆腐	高纖蔬菜	仙草奶凍		6.7	2	1.2	2.7	829
6月11日	四	紅醬筆管麵	脆皮雞腿排	焗烤薯條	香煎荷包蛋	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯		6.6	2.3	1.2	2.7	821
6月12日	五	白米飯	咖哩雞丁	台式香腸	鮭魚玉米粒	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.7	2.4	1.4	2.3	835
6月15日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩魚蛋	蒲瓜甜不辣	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯	一週一次 水果或手工點心	6.9	2.2	1.4	2.6	832
6月16日	二	地瓜飯	鐵板鹹豬肉	玉米炒蛋	川燙水餃	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.8	2	1.3	2.6	822
6月17日	三	白米飯	韓式豬排	柴魚白菜羹	洋蔥炒肉羹	高纖蔬菜	珍珠奶茶		6.8	2.4	1.5	2.6	840
6月18日	四	台式炒油麵	優格烤雞腿	川耳筍白筍	炸物三拼	高纖蔬菜	麻油山藥雞湯		6.5	2.4	1.2	2.8	821
6月19日	五	不須供餐											
6月22日	一	白米飯	椒鹽咕咾肉	箭筍炒絞肉	家常魚蛋	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	一週一次 水果或手工點心	6.7	2.5	1.6	2.8	814
6月23日	二	栗子飯	三杯雞丁	糯米丸+燒賣	番茄炒蛋	高纖蔬菜	香菇雞湯		6.4	2.4	1.5	2.9	812
6月24日	三	白米飯	椒鹽雞排	泡菜燴肉羹	肉絲炒筍茸	高纖蔬菜	豆花粉圓湯		6.2	2.3	1.3	2.9	846
6月25日	四	夏威夷炒飯	檸檬烤雞翅	綜合麵包	炸物狂想曲	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.8	2	1.1	2.9	842
6月26日	五	白米飯	黑胡椒豬肉	香蔥煎蛋	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.2	2.1	1	2.9	834
6月29日	四	白米飯	美式卡拉雞	泡菜燴豆腐	蟹肉絲炒蛋	高纖蔬菜	筍絲鮭魚羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.4	2.2	1.5	2.6	811
6月30日	五	不須供餐											