

114年12月 嘉科實中國、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	水果	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量	
12月1日	一	白米飯	香菇肉燥	椒鹽薯條	香蔥煎蛋	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯	一週一次 水果或手工 點心	6.6	2	1.1	2.6	849	
12月2日	二	十穀飯	橙香咕咾肉	柴魚花枝丸	魚丸大黃瓜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.5	2.5	1.4	2.5	827	
12月3日	三	白米飯	蔥爆雞柳	台式滷味	香煎水餃	高纖蔬菜	百香珍珠椰果		6.5	2.4	1	2.6	819	
12月4日	四	夏威夷蛋炒飯	香烤翅小腿	肉燥福州丸	XO醬蘿蔔糕	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.9	2.3	1.2	2.6	846	
12月5日	五	白米飯	咖哩肉丁	小黃瓜黑輪	番茄胖胖果	高纖蔬菜	酸菜豬血湯		6.2	2.2	1.3	2.8	836	
12月6日	六	白米飯	無骨雞腿排	清炒玉米粒	清炒紅蘿蔔絲	高纖蔬菜			6.1	2	1	2.6	848	
12月8日	一	不供餐						一週一次 水果或手工 點心						
12月9日	二	紅藜麥飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	台式香腸	高纖蔬菜	大滷湯		6.1	2.2	1.5	2.4	835	
12月10日	三	白米飯	椒鹽雞腿	茶葉蛋	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.1	2.2	1.2	2.4	845	
12月11日	四	家常炒板條	韓式豬排	香煎荷包蛋	炸物三拼	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯		6.3	2.5	1.3	2.3	846	
12月12日	五	白米飯	茄汁豬肉	椒鹽蔥油餅	地瓜薯條	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.4	2.3	1.3	2.8	831	
12月15日	一	白米飯	蔥香排骨酥	五香黑豆干	琉璃燒賣	高纖蔬菜	青菜山藥湯		6.6	2.2	1.4	2.8	837	
12月16日	二	十穀飯	春川辣炒雞翅	南瓜燒絞肉	五香滷蛋	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯	一週一次 水果或手工 點心	6.0	2.1	1	2.3	822	
12月17日	三	白米飯	日式豬排	香菇蒸蛋	蒲瓜淡水丸	高纖蔬菜	燒仙草		6.2	2.5	1.4	2.3	839	
12月18日	四	紅醬筆管麵	菲力雞排	手工蛋塔	波浪薯條	高纖蔬菜	羅宋湯		6.5	2.5	1.1	3	850	
12月19日	五	白米飯	麻油雞丁	金沙杏鮑菇	雙色壽司	高纖蔬菜	白菜魚丸湯		6.8	2.3	1.2	3	835	
12月22日	一	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	椒鹽甜不辣	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯		6.3	2.4	1.1	2.8	842	
12月23日	二	麻醬烏龍麵	椒鹽雞排	焗烤薯條	油煎蛋	高纖蔬菜	蒜頭雞湯	一週一次 水果或手工 點心	6.5	2.4	1	2.3	841	
12月24日	三	白米飯	照燒雞腿	蒜蓉百頁	什錦炸物	高纖蔬菜	珍珠奶茶		6.8	2.1	1	2.3	823	
12月25日	四	不供餐												
12月26日	五	白米飯	味噌燒雞	珍珠丸雙拼	鮪魚玉米粒	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.7	2.4	1.6	2.5	823	
12月29日	一	家常炒油麵	香煎水鱉魚	山藥捲	蔥花香腸片	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯	一週一次 水果或手工 點心	6.7	2	1.4	2.7	810	
12月30日	二	地瓜飯	鐵板鹹豬肉	麥克雞塊	白菜肉羹	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.4	2.3	1.3	2.8	820	
12月31日	三	白米飯	蘿蔔肉塊	玉米炒蛋	鮮肉湯包+燒賣	高纖蔬菜	紅豆粉粿		6.6	2.2	1.4	2.3	815	