

115年5月 嘉科實中小學部 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
5月1日	五	不須供餐											
5月4日	一	白米飯	香烤水鯊魚	番茄燴豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲羹湯		6.9	2.1	1.3	3	823
5月5日	二	芋頭飯	紅燒豬柳	絲瓜冬粉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	綠豆粉粿	水果	6.6	2.3	1.6	2.7	846
5月6日	三	白米飯	白斬雞	香滷貢丸	高纖蔬菜	高纖蔬菜	針菇青菜湯		6.9	2.1	1.5	2.4	830
5月7日	四	白米飯	紅燒五花肉	客家小炒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	6.9	2	1.3	2.3	817
5月8日	五	白米飯	香滷雞翅	豆干炒絞肉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.6	2.4	1.1	2.3	848
5月11日	一	白米飯	醬燒雞肉片	筍絲炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.2	2	1.5	2.6	822
5月12日	二	薏仁飯	瓜子肉燥	薑絲秀珍菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	大滷湯	水果	6.1	2.1	1.5	2.9	823
5月13日	三	白米飯	照燒翅小腿	蒲瓜燴鳥蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	針菇肉絲湯		6.8	2.1	1.1	2.3	833
5月14日	四	白米飯	醬燒豬排	蔥花蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	水果	6.4	2.2	1.4	2.6	828
5月15日	五	白米飯	紅燒豬柳	絞肉玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.4	2.2	1.1	3	821
5月18日	一	白米飯	橙香咕咾肉	台式滷味	高纖蔬菜	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		6.5	2.3	1.2	2.9	833
5月19日	二	十穀飯	香菇肉燥	紅蘿蔔黃瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	山藥雞湯	水果	6.8	2.5	1.6	2.5	824
5月20日	三	白米飯	冬瓜燒雞	油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	薑絲豆腐湯		6.6	2.5	1	2.9	823
5月21日	四	白米飯	優格烤雞腿	香滷豆干	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	6.9	2.1	1.1	2.8	817
5月22日	五	白米飯	咖哩雞丁	洋葱炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	珍菇青菜湯		6.8	2.2	1.4	2.7	818
5月25日	一	白米飯	嘉義火雞肉	白菜赤肉羹	高纖蔬菜	高纖蔬菜	白菜貢丸湯		6.5	2	1	2.4	836
5月26日	二	紅藜麥飯	鹽酥雞米花	芹香蘿蔔	高纖蔬菜	高纖蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	6.5	2.1	1.6	2.6	810
5月27日	三	白米飯	檸檬烤雞翅	紅燒杏鮑菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.3	2.2	1.3	2.7	812
5月28日	四	白米飯	五花燒肉	紅蘿蔔炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯	水果	6	2.3	1.3	3	824
5月29日	五	白米飯	蔥爆雞丁	鐵板豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌海芽湯		6.9	2.3	1	2.6	839