

115年6月 嘉實中小學部 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
6月1日	一	白米飯	瓜仔肉燥	三色豆炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜山藥湯		6.9	2.5	1	2.8	818
6月2日	二	十穀飯	口水雞	五香滷蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	珍菇蛋花湯	水果	6.3	2.3	1.1	3	828
6月3日	三	白米飯	香烤水鯊魚	香菇蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	白菜魚丸湯		6.9	2.5	1.5	2.6	846
6月4日	四	白米飯	醬燒五花肉片	馬鈴薯玉米	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜肉絲湯	水果	6.5	2.1	1.1	2.8	820
6月5日	五	白米飯	照燒翅小腿	紅蘿蔔小黃瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯		6.3	2	1.5	2.6	834
6月8日	一	白米飯	冬瓜雞肉片	菜脯炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯		6.4	2.2	1.2	3	815
6月9日	二	紫米飯	橙香咕咾肉	九塔赤肉羹	高纖蔬菜	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯	水果	6.9	2.1	1.1	2.8	824
6月10日	三	白米飯	椒鹽豬排	鶉鶉炒三鮮	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.5	2.3	1.6	2.4	831
6月11日	四	白米飯	味噌燒肉	下菇炒南瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯	水果	6.1	2.3	1.4	2.7	816
6月12日	五	白米飯	咖哩雞丁	什錦炒菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.6	2.4	1.1	2.7	815
6月15日	一	白米飯	香菇肉燥	蒲瓜甜不辣	高纖蔬菜	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯		6.5	2.3	1.2	2.9	833
6月16日	二	地瓜飯	照燒翅小腿	玉米炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	綠豆芽園湯	水果	6.8	2.5	1.6	2.5	824
6月17日	三	白米飯	番茄燒肉	紅蘿蔔玉米	高纖蔬菜	高纖蔬菜	番茄蛋花湯		6.6	2.5	1	2.9	823
6月18日	四	白米飯	優格烤雞腿	芹香蘿蔔	高纖蔬菜	高纖蔬菜	山藥雞湯	水果	6.9	2.1	1.1	2.8	817
6月19日	五	不須供餐											
6月22日	一	白米飯	紅燒肉片	豆干玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6	2.5	1	2.7	829
6月23日	二	栗子飯	三杯雞丁	番茄炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	香菇雞湯	水果	6.1	2	1.6	2.4	831
6月24日	三	白米飯	蔥爆雞肉	油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青蔥蛋花湯		6.6	2.3	1.1	2.6	834
6月25日	四	白米飯	檸檬烤雞翅	肉燥豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	6.5	2.3	1.2	2.7	849
6月26日	五	白米飯	川燙五花肉片	沙茶白菜羹	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.4	2.4	1.2	2.3	830
6月29日	一	白米飯	茄汁豬肉	蔥花炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲蛋花湯		6.7	2.5	1	2.6	823
6月30日	二	不須供餐											