

115年4月 嘉科實中國小部 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
4月1日	三	白米飯	南瓜燒肉	香蔥煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		5	1.7	1.5	1.9	300
4月2日	四	白米飯	豬排	芹香蘿蔔	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯	水果	4	1.9	1.2	1.7	319
4月3日	五	不須供餐											
4月6日	一	不須供餐											
4月7日	二	十穀飯	瓜仔肉燥	油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	薑絲豆腐湯	水果	6	2.3	1.5	2.5	830
4月8日	三	白米飯	馬鈴薯雞肉	金沙杏鮑菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜肉絲湯		6.3	2	1	2.7	812
4月9日	四	白米飯	紅燒豬肉	絲瓜冬粉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	6.6	2.1	1	2.9	841
4月10日	五	白米飯	咖哩豬肉	紅蘿蔔黃瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	白菜魚丸湯		6.6	2.3	1.6	3	826
4月13日	一	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蒜頭雞湯		6.6	2.2	1.3	2.5	848
4月14日	二	紫米飯	照燒雞翅	紅蘿蔔玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯	水果	6.3	2.3	1.5	2.5	839
4月15日	三	白米飯	香烤水鯊魚	白菜赤肉羹	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.5	2.4	1.2	2.6	819
4月16日	四	白米飯	醬燒五花肉	海苔絲蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	綠豆芋圓湯	水果	6.4	2.2	1.3	2.7	810
4月17日	五	不須供餐											
4月20日	一	不須供餐											
4月21日	二	不須供餐											
4月22日	三	不須供餐											
4月23日	四	不須供餐											
4月24日	五	白米飯	味噌燒雞	香菇蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.6	2.3	1.6	2.5	843
4月27日	一	白米飯	川燙五花肉片	番茄炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	香菇雞湯		6.7	2	1.5	2.5	835
4月28日	二	栗子飯	香滷雞翅	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	水果	6.3	2.2	1	3	829
4月29日	三	白米飯	筍乾燒雞	絲瓜鴻喜菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.7	2.4	1.1	2.8	840
4月30日	四	白米飯	照燒翅小腿	日式蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲蛋花湯	水果	6.4	2.3	1.6	2.7	818