

114年11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
11月3日	一	白米飯	蜜汁烤雞腿	咖哩馬鈴薯	高纖蔬菜	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯		6.4	2.4	2.3	2.1	771
11月4日	二	地瓜飯	冬瓜雞肉片	菜脯煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.7	2.1	2.5	2.5	744
11月5日	三	白米飯	番茄馬鈴薯燒肉	家常滷味	高纖蔬菜	高纖蔬菜	仙草蜜		5.9	2.1	2.1	2.1	718
11月6日	四	白米飯	香煎水鱉魚	小川耳筍白筍	高纖蔬菜	高纖蔬菜	山藥雞湯	水果	6.3	2	2.4	2	741
11月7日	五	白米飯	味噌燒雞	日式蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯		5.7	2.3	2.4	2.3	735
11月10日	一	白米飯	醬燒豬排	肉燥油豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.2	2.2	2.5	2.2	761
11月11日	二	栗子糙米飯	三杯雞丁	番茄炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	香菇雞湯	水果	5.6	2.1	2.3	2.4	724
11月12日	三	白米飯	筍乾燒豬柳	絲瓜燴鴻喜菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蔥花蛋花湯		5.6	2.2	2.5	2.5	741
11月13日	四	白米飯	醬滷燒肉片	蔥花蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	6.2	2.2	2	2.4	763
11月14日	五	白米飯	香烤翅小腿	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		5.6	2.4	2.3	2.4	738
11月17日	一	白米飯	紅燒雞翅	蔥花炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲蛋花羹湯		5.7	2.2	2.1	1.9	693
11月18日	二	十穀飯	瓜仔雞丁	金沙櫛瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯	水果	5.7	2.3	2.4	2.4	743
11月19日	三	白米飯	日式豬排	五香滷蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	金針菇青菜湯		6.3	2.4	2.5	2.4	792
11月20日	四	白米飯	蜜汁烤雞腿	豬肉炒筍乾	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	5.4	2.1	2.4	2.5	720
11月21日	五	白米飯	芋頭燒肉	豬肉炒冬粉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		5.9	2.2	2	2.1	720
11月24日	一	白米飯	咖哩肉丁	唐揚豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.3	2.3	2.3	2	752
11月25日	二	薏仁飯	瓜仔肉燥	筍絲炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	大滷湯	水果	6.3	2.2	2.3	1.9	740
11月26日	三	白米飯	檸檬雞翅	海帶滷豆干	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜山藥湯		6.4	2	2.4	2.2	763
11月27日	四	白米飯	濃香醬燒肉片	日式蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	水果	5.5	2.1	2	2.4	710
11月28日	五	白米飯	煎水鱉魚	金沙筍片	高纖蔬菜	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		5.6	2.3	2.3	2.5	741