

115年05月 嘉科實中 國中部、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	
5月1日	五	不須供餐						一週一次 水果或手工點心						
5月4日	一	白米飯	泰式打拋豬	蟹肉絲炒蛋	椒鹽雞塊	高纖蔬菜	筍絲魷魚羹湯	一週一次 水果或手工點心	6	2.5	1	2.3	811	
5月5日	二	芋頭飯	糖醋排骨酥	泡菜燴肉羹	絲瓜冬粉	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.2	2.5	1.4	2.7	815	
5月6日	三	白米飯	蔥油雞	塔香黑豆干	香滷貢丸	高纖蔬菜	豆花粉圓湯		6.7	2.5	1.4	2.8	815.0	
5月7日	四	台式炒烏龍麵	脆皮雞腿	客家小炒	巧克力包子	高纖蔬菜	羅宋湯		6.6	2	1.5	2.3	840	
5月8日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	豆干炒絞肉	番茄龍鳳腿	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.6	2.1	1.5	2.4	823	
5月11日	一	白米飯	麻油雞肉片	筍絲炒蛋	紅醬肉圓	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯	一週一次 水果或手工點心	6.4	2.3	1.2	2.7	835	
5月12日	二	薏仁飯	金沙雞米花	金勾蝦獅子頭	韓式年糕	高纖蔬菜	酸辣湯		6	2.2	1.1	2.5	843	
5月13日	三	白米飯	日式豬排	螞蟻上樹	蒲瓜燴鳥蛋	高纖蔬菜	珍珠椰果奶茶		6.3	2.5	1.1	2.9	815	
5月14日	四	台式炒油麵	椒鹽雞腿排	波浪薯條	蜂蜜蛋糕	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.9	2.5	1.2	3	842	
5月15日	五	白米飯	三杯豬肉	絞肉玉米粒	炸物三拼	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.4	2.1	1.5	2.6	823	
5月18日	一	白米飯	橙香咕咾肉	韭菜甜不辣	台式滷味	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯	一週一次 水果或手工點心	6.4	2.2	1.4	2.4	845	
5月19日	二	十穀飯	香菇肉燥	柴魚花枝丸	泡菜寬粉	高纖蔬菜	麻油山藥雞湯		6.6	2.1	1.6	2.4	835	
5月20日	三	白米飯	韓式雞排	咖哩百頁	竹筍炒肉絲	高纖蔬菜	仙草蜜		6	2.4	1.3	2.6	844	
5月21日	四	台式蛋炒飯	優格烤雞腿	兔仔包	炸物狂想曲	高纖蔬菜	羅宋湯		6.1	2.4	1.1	2.4	824	
5月22日	五	白米飯	台式咖哩雞	洋蔥炒蛋	雙拼壽司	高纖蔬菜	珍菇青菜湯		6.3	2.5	1	2.5	818	
5月25日	一	白米飯	嘉義火雞肉	四角油豆腐	白菜赤肉羹	高纖蔬菜	白菜貢丸湯	一週一次 水果或手工點心	6.7	2.3	1.2	2.5	846	
5月26日	二	紅藜麥飯	鹽酥雞米花	日式關東煮	韓式黃豆芽	高纖蔬菜	翡翠蛋花湯		6.2	2.1	1	3	844	
5月27日	三	白米飯	韓式豬排	泡菜炒肉絲	三杯杏鮑菇	高纖蔬菜	紅豆粉粿		6.5	2.3	1	2.5	817	
5月28日	四	金勾蝦板條	椒鹽雞排	蜜糖吐司	地瓜薯條	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯		6.4	2.1	1.4	2.4	832	
5月29日	五	白米飯	蔥爆雞丁	鐵板豆腐	火腿蒸蛋	高纖蔬菜	味噌海芽湯		6.7	2.3	1	2.8	846	