

嘉科實中國、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
1月1日	一	不須供餐						一週一次 水果或手工 點心					
1月2日	二	白米飯	瓜仔肉燥	椒鹽甜不辣	魚板絲蒸蛋	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6.5	2.2	1.4	2.3	843
1月5日	一	白米飯	奶油咖哩豬	黃瓜甜不辣	椒鹽水餃	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	一週一次 水果或手工 點心	6.6	2.3	1.5	2.4	810
1月6日	二	栗子飯	匈牙利雞腿排	鮮菇玉米粒	番茄炒蛋	高纖蔬菜	香菇雞湯		6.7	2	1.4	2.3	850
1月7日	三	白米飯	椒鹽翅小腿	箭筍炒絞肉	豆干炒豬肉	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.6	2.1	1.6	2.9	823
1月8日	四	肉鬆蛋炒飯	韓式豬排	繽紛炸物	綜合麵包	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.1	2	1.1	2.3	849
1月9日	五	白米飯	鹽酥雞米花	香菇赤肉羹	五香滷蛋	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.1	2	1.4	2.9	810
1月12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	2.3	1.1	2.8	813.0
1月13日	二	芋頭飯	蒲燒魚腹排	麻辣魚蛋	金沙南瓜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.6	2	1.1	3	845
1月14日	三	白米飯	白斬雞	五香黑豆干	椒鹽炸蛋	高纖蔬菜	豆花粉圓湯		6.1	2.3	1.3	2.9	813
1月15日	四	台式炒泡麵	脆皮雞腿排	兔仔包	雙色地瓜球	高纖蔬菜	羅宋湯		6.9	2.3	1.6	2.6	845
1月16日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	番茄龍鳳腿	絲瓜冬粉	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.2	2.2	1.2	2.6	823
1月19日	一	白米飯	糖醋魚排	筍絲炒蛋	肉燥福州丸	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	1.5	3	832
1月20日	二	不須供餐											
1月21日	三												
1月22日	四												
1月23日	五												
1月26日	一												
1月27日	二												
1月28日	三												
1月29日	四												
1月30日	五												