

# 114年11月 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
11月3日	一	白米飯	千島雞米花	咖哩馬鈴薯	肉燥福州丸	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯	一週一次 水果或手工點心	6.0	2	1	2.4	830
11月4日	二	地瓜飯	鐵板鹹豬肉	柴魚赤羹	椒鹽甜不辣	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.3	2.4	1.3	2.5	844
11月5日	三	白米飯	義式雞腿排	玉米炒蛋	沙茶火鍋料	高纖蔬菜	仙草蜜		6.0	2.2	1.3	2.8	815
11月6日	四	家常炒油麵	香煎水鯊魚	香烤可頌	玉米塊+百頁	高纖蔬菜	麻油山藥雞湯		6.9	2.1	1	2.4	815
11月7日	五	白米飯	味噌燒雞	香煎水餃	魚板絲蒸蛋	高纖蔬菜	芹香蘿蔔小魚丸湯		6.3	2.5	1.2	2.6	816
11月10日	一	白米飯	豬肉滑蛋	箭筍豬柳	台式香腸	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	一週一次 水果或手工點心	6.0	2.2	1.5	2.3	830
11月11日	二	栗子糙米飯	三杯雞丁	番茄炒蛋	金黃柳葉魚	高纖蔬菜	香菇雞湯		6.8	2	1.4	3	830
11月12日	三	白米飯	筍乾肉丁	絲瓜鴻喜菇	地瓜薯條	高纖蔬菜	珍珠奶茶		6.7	2.4	1.6	2.6	847
11月13日	四	夏威夷蛋炒飯	韓式豬排	四季炒百頁	綜合麵包	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.2	2	1.6	3	822
11月14日	五	白米飯	香烤翅小腿	沙茶肉羹	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.8	2.2	1.6	2.8	850
11月17日	一	白米飯	泰式打拋豬	蟹肉絲炒蛋	椒鹽雞塊	高纖蔬菜	筍絲蛋花羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.2	2	1.2	2.8	840
11月18日	二	芋頭飯	脆皮雞腿排	枸杞大黃瓜	泡菜燴肉羹	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.0	2.5	1.1	2.6	811
11月19日	三	白米飯	椒鹽豬排	客家小炒	五香滷蛋	高纖蔬菜	紅豆粉粿		6.2	2.4	1.2	2.5	827
11月20日	四	麻醬肉香烏龍麵	蜜汁烤雞腿	巧克力餐包	雙色地瓜球	高纖蔬菜	羅宋湯		6.0	2.4	1.3	2.6	825
11月21日	五	白米飯	鹽酥雞米花	港式咖哩	豬肉炒冬粉	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.4	2.5	1	2.5	814
11月24日	一	白米飯	咖哩肉丁	唐揚豆腐	波浪薯條	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯	一週一次 水果或手工點心	6.2	2.5	1.4	2.9	831
11月25日	二	薏仁飯	日式豬排	筍絲炒蛋	韓式甜不辣	高纖蔬菜	大滷湯		6.5	2.2	1.4	2.7	837
11月26日	三	白米飯	檸檬雞翅	沙茶滷味	豬肉玉米粒	高纖蔬菜	愛玉山粉圓		6.5	2.1	1	2.4	850
11月27日	四	台式炒泡麵	美式卡拉雞	XO醬蘿蔔糕	油煎蛋	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.7	2.3	1.1	2.3	828
11月28日	五	白米飯	沙茶燒肉片	金沙筍片	鮮肉湯包+燒賣	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		6.5	2.2	1.3	2.8	845