

# 115年04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
4月1日	一	白米飯	椒鹽雞排	麻婆豆腐	XO醬蘿蔔糕	高纖蔬菜	百香珍珠椰果	一週一次 水果或手工點心	6.4	2.1	1.6	2.6	818.0
4月2日	二	台式炒飯條	檸檬烤雞翅	炸物三拼	香烤可頌	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯		6.3	2.5	1.0	2.6	844.0
4月3日	三	不須供餐											
4月6日	一	不須供餐											
4月7日	二	十穀飯	鹽酥雞米花	蔥花蒸蛋	家常滷味	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯	一週一次 水果或手工點心	6	2.5	1.6	2.9	848
4月8日	三	白米飯	日式豬排	金沙杏鮑菇	五香四分干	高纖蔬菜	燒仙草		6.9	2.5	1.6	2.5	823.0
4月9日	四	紅醬筆管麵	脆皮雞腿排	手工雞蛋糕	炸物狂想曲	高纖蔬菜	羅宋湯		6.2	2.2	1.3	2.6	844
4月10日	五	白米飯	咖哩豬肉	火腿玉米粒	雙拼麻糬燒	高纖蔬菜	白菜魚丸湯		6.3	2.5	1.3	2.7	844
4月13日	一	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	肉絲四季豆	高纖蔬菜	蒜頭雞湯		6.5	2.1	1.6	2.4	816
4月14日	二	紫米飯	泡菜五花肉	焗烤薯條	香煎荷包蛋	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯	一週一次 水果或手工點心	6.5	2.1	1.4	3	835
4月15日	三	白米飯	椒鹽雞腿	蒜蓉百頁	白菜香菇羹	高纖蔬菜	珍珠奶茶		6.9	2	1.5	2.8	838
4月16日	四	鹹豬肉蛋炒飯	美式卡拉雞	貢丸大黃瓜	巧克力QQ球	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯		6.6	2.3	1.5	2.3	828
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	芋丸+馬蹄條	香菇蒸蛋	高纖蔬菜	蘿蔔魚丸湯	一週一次 水果或手工點心	6.7	2.2	1.6	2.9	819
4月27日	一	白米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	台式香腸	高纖蔬菜	香菇雞湯		6.5	2.4	1.6	2.6	813
4月28日	二	栗子飯	香滷雞翅	鮮菇玉米粒	肉燥豆腐	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.9	2.2	1.6	2.4	841
4月29日	三	白米飯	月亮蝦排	絲瓜鴻喜菇	香菇赤肉羹	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.1	2.4	1.2	3	836
4月30日	四	台式炒泡麵	照燒翅小腿	五香滷蛋	煉乳銀絲卷	高纖蔬菜	筍絲蛋花湯		6.8	2.5	1.3	2.9	835