

115年03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
3月2日	一	白米飯	豬肉滑蛋	XO醬蘿蔔糕	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	6.9	2.4	1.1	2.9	818
3月3日	二	栗子飯	三杯雞丁	番茄炒蛋	椒鹽柳葉魚	高纖蔬菜	紅豆湯圓		6.6	2	1.1	2.6	829
3月4日	三	白米飯	香菇肉燥	香煎荷包蛋	肉絲炒筍茸	高纖蔬菜	青蔥蛋花湯		6.7	2.5	1	3	815
3月5日	四	夏威夷蛋炒飯	日式豬排	彩虹馬卡龍	椒鹽水餃	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6	2.5	1.3	2.7	820
3月6日	五	白米飯	椒鹽咕咾肉	沙茶肉羹	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.7	2.2	1.6	2.9	819
3月9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	6.9	2	1.6	2.5	842
3月10日	二	十穀飯	蒲燒魚腹排	香滷魚蛋	金沙南瓜	高纖蔬菜	羅宋湯		6.3	2.3	1.3	2.3	839
3月11日	三	白米飯	椒鹽豬排	五香黑豆干	蒲瓜甜不辣	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.4	2	1.1	2.5	846
3月12日	四	台式炒烏龍麵	脆皮雞腿排	香蒜麵包	雙色地瓜球	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.8	2.3	1.2	2.3	842
3月13日	五	白米飯	咖哩雞肉	絲瓜冬粉	番茄胖胖果	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.1	2.3	1	2.7	839
3月16日	一	白米飯	茄汁豬肉	筍絲炒蛋	豆皮蝦仁捲	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯	一週一次 水果或手工點心	6.3	2.5	1.5	2.7	837
3月17日	二	薏仁飯	可樂燒雞翅	肉絲炒四季豆	辣炒年糕	高纖蔬菜	大滷湯		6.5	2.2	1.1	2.3	846
3月18日	三	白米飯	韓式豬排	洋蔥炒雞絲	紅燒蘿蔔烏蛋	高纖蔬菜	綠豆芋圓湯		6.3	2	1	2.4	817
3月19日	四	台式炒泡麵	美式卡拉雞	波浪薯條	三杯荷包蛋	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.2	2.2	1.4	2.7	841
3月20日	五	白米飯	三杯豬柳	豬肉玉米粒	珍珠糯米丸	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		6.5	2.2	1.1	2.5	831
3月23日	一	白米飯	椒鹽翅小腿	韭菜甜不辣	海結豆干烏蛋	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯	一週一次 水果或手工點心	6	2.2	1.3	2.6	824
3月24日	二	十穀飯	香菇肉燥	小黃瓜黑輪	椒鹽薯條	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.6	2.3	1.2	2.9	830
3月25日	三	白米飯	菲力雞排	咖哩百頁	泡菜寬粉	高纖蔬菜	布丁奶茶		6.5	2.4	1	3	835
3月26日	四	鮭魚蛋炒飯	義式雞腿排	手工蛋塔	綜合炸物	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.4	2.2	1.6	2.5	823
3月27日	五	白米飯	泡菜五花肉	洋蔥炒蛋	雙拼壽司	高纖蔬菜	酸菜豬血湯		6.1	2	1.4	2.8	844
3月30日	四	白米飯	嘉義火雞肉	肉燥豆腐	九塔肉羹	高纖蔬菜	針菇蛋花湯	一週一次 水果或手工點心	6.5	2	1.2	3	840
3月31日	五	紅藜麥飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	台式香腸	高纖蔬菜	大滷湯		6.3	2.4	1.1	2.5	839