

114年09月 嘉科實中 國小部 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
9月1日	一	白米飯	咖哩雞肉	菜脯炒蛋	韭菜甜不辣	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯		6.4	2.2	2.1	2	750
9月2日	二	紫米飯	醬燒豬排	蔥花蒸蛋	長豆干丁炒絞肉	高纖蔬菜	蒜頭雞湯	水果	5.7	2.1	2.5	2.1	714
9月3日	三	白米飯	蜜汁烤雞腿	蒜蓉百頁	九塔赤羹	高纖蔬菜	紅豆甜湯		5.8	2.1	2.4	2.1	718
9月4日	四	台式炒飯條	韓式雞排	貢丸大黃瓜	鐵板豆腐	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯	水果	6.0	2.2	2.3	2.1	734
9月5日	五	白米飯	豬肉滑蛋	筴白筍炒豬肉	洋蔥鮭魚玉米粒	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.3	2	2.2	2	736
9月8日	一	白米飯	檸檬雞腿排	黃金咖哩魚蛋	香煎水餃	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯		5.6	2	2	2.2	697
9月9日	二	地瓜飯	鐵板鹹豬肉	日式柴魚羹	菜脯煎蛋	高纖蔬菜	青菜豆腐湯	水果	6.4	2.4	2.2	1.9	754
9月10日	三	白米飯	蘿蔔燉肉	玉米炒蛋	燒賣雙拼	高纖蔬菜	番茄蛋花湯		6.0	2.4	2.3	2.1	743
9月11日	四	白米飯	椒鹽豬排	干丁炒豬肉	繽紛關東煮	高纖蔬菜	麻油山藥雞湯	水果	5.9	2.1	2.3	2.1	722
9月12日	五	白米飯	義式雞翅	豬肉四季豆	魚板絲蒸蛋	高纖蔬菜	芹香蘿蔔小魚丸湯		6	2.3	2.3	2.4	761
9月15日	一	白米飯	味噌燒雞	番茄炒蛋	肉燥油豆腐	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		5.9	2.4	2.5	1.9	726
9月16日	二	栗子糙米飯	三杯雞丁	甜不辣大黃瓜	螞蟻上樹	高纖蔬菜	香菇雞湯	水果	5.6	2.3	2.1	1.9	691
9月17日	三	白米飯	筍乾燒肉塊	香煎蛋	絲瓜鴻喜菇	高纖蔬菜	筍絲蛋花湯		5.9	2.4	2.1	2	724
9月18日	四	白米飯	韓式豬排	火腿蒸蛋	蔥燒豆腐	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	5.8	2.4	2.2	2	719
9月19日	五	白米飯	蒲燒魚腹排	沙茶肉羹	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.3	2.4	2.1	2.3	774
9月22日	一	白米飯	香煎水鯊魚	蔥花炒蛋	蘿蔔燒麵輪	高纖蔬菜	筍絲鮭魚羹湯		5.8	2.1	2.1	2	703
9月23日	二	芋頭飯	紅燒雞丁	洋蔥炒黑輪	香煎蛋	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯	水果	6.1	2	2.5	2.4	760
9月24日	三	白米飯	日式豬排	客家小炒	香滷魚蛋	高纖蔬菜	金針菇青菜湯		6.2	2.3	2	2.4	768
9月25日	四	白米飯	蜜汁烤雞腿	塔香黑豆干	醬滷獅子頭	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2	2.1	2.5	715
9月26日	五	白米飯	黑胡椒豬柳	豬肉絲瓜冬粉	菜頭滷海結	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		5.5	2.2	2.3	2.2	707
9月29日	一	白米飯	脆皮豬肉條	筍絲炒蛋	肉燥福州丸	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		5.4	2.2	2.5	2	690
9月30日	二	薏仁飯	麻油米血雞	菜脯煎蛋	清炒大黃瓜	高纖蔬菜	酸辣湯	水果	6.0	2.1	2.3	1.9	715