

114年12月 嘉科實中國小部 團膳菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	蔬菜1	蔬菜2	湯品	水果	全穀根莖	油脂	蔬菜	蛋豆魚肉	總熱量
12月1日	一	白米飯	香菇肉燥	香蔥煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.7	2	1	2.5	815
12月2日	二	十穀飯	五花肉片	清炒大黃瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯	水果	6.2	2.1	1.2	2.3	829
12月3日	三	白米飯	蔥爆雞柳	海結豆干烏蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蛋花羹湯		6.6	2.4	1.6	2.4	810
12月4日	四	白米飯	香烤翅小腿	蔥花炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯	水果	6.6	2.3	1	2.3	816
12月5日	五	白米飯	咖哩肉丁	冬瓜肉絲	高纖蔬菜	高纖蔬菜	紅豆湯圓		6	2.4	1.1	2.3	828
12月6日	六	白米飯	無骨雞腿排	清炒玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜			6.1	2	1	2.6	848
12月8日	一	不需供餐											
12月9日	二	紅藜麥飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	大滷湯	水果	6.7	2	1	2.5	831
12月10日	三	白米飯	南瓜燒豬柳	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.4	2.4	1.1	2.5	827
12月11日	四	白米飯	檸檬雞翅	日式燒蘿蔔	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯	水果	6.4	2	1.1	3	847
12月12日	五	白米飯	煎水鱉魚	五香滷蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.2	2.5	1.6	2.9	850
12月15日	一	白米飯	照燒雞翅	三色豆炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜山藥湯		5.7	2.2	2.1	1.9	693
12月16日	二	十穀飯	麥克雞排	南瓜燒絞肉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯	水果	5.7	2.3	2.4	2.4	743
12月17日	三	白米飯	瓜仔肉燥	香菇蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜肉絲湯		6.3	2.4	2.5	2.4	792
12月18日	四	白米飯	紅燒豬肉	絲瓜冬粉	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	5.4	2.1	2.4	2.5	720
12月19日	五	白米飯	醬燒雞丁	金沙杏鮑菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	白菜魚丸湯		5.9	2.2	2	2.1	720
12月22日	一	白米飯	醬燒豬排	菜脯炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯		6.1	2.3	1.6	2.7	839
12月23日	二	紫米飯	五花肉片	油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	蒜頭雞湯	水果	6.3	2.1	1.6	3	826
12月24日	三	白米飯	照燒雞腿	滷白菜羹	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.3	2.3	1.5	2.3	823
12月25日	四	不需供餐											
12月26日	五	白米飯	味噌燒雞	筍白筍肉絲	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	水果	6.4	2.5	1.6	2.8	814
12月29日	一	白米飯	煎水鱉魚	咖哩馬鈴薯	高纖蔬菜	高纖蔬菜	時蔬鮮菇湯		6.3	2.4	1	2.5	848
12月30日	二	地瓜飯	醬燒雞肉片	菜脯煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜豆腐湯	水果	6.4	2.3	1.2	3	829
12月31日	三	白米飯	蘿蔔肉塊	玉米炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	番茄蛋花湯		6.6	2.3	1.1	2.5	814