

114年10月 嘉實中小學部 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
10月1日	三	白米飯	香烤翅小腿	豬肉炒玉米	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.7	2	1.6	2.9	844
10月2日	四	白米飯	日式豬排	香煎油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	水果	6.0	2.4	1.4	2.6	830
10月3日	五	白米飯	檸檬雞腿排	鹹蛋筍片	高纖蔬菜	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		6.6	2.5	1.3	2.9	830
10月7日	二	家常蛋炒飯	原味雞排	金針絲瓜魚丸	高纖蔬菜	高纖蔬菜	紅豆芋圓甜湯		6.3	2.2	1.3	2.8	848
10月8日	三	白米飯	義式雞翅	白菜滷	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜山藥湯		6.7	2	1.6	2.9	844
10月9日	四	地瓜飯	咖哩雞丁	冬瓜肉絲	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	6.0	2.4	1.4	2.6	830
10月13日	一	白米飯	嘉義火雞肉	筍筍油豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	小白菜貢丸片湯		6.6	2.5	1.3	2.9	830
10月14日	二	紅藜麥飯	五花燒肉片	紅蘿蔔炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	大魯湯	水果	6.9	2.3	1.6	2.4	830
10月15日	三	白米飯	麥克雞腿	香煎油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		6.7	2	1.6	2.9	844
10月16日	四	白米飯	香煎水鯊魚	烏蛋燴大黃瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲肉絲湯	水果	6	2.4	1.4	2.6	830
10月17日	五	白米飯	蔥爆雞柳	日式蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.6	2.5	1.3	2.9	830
10月20日	一	白米飯	瓜仔肉燥	三色豆炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜山藥湯		5.6	2.3	2.1	1.9	691
10月21日	二	十穀飯	香滷雞翅	金沙杏鮑菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.9	2.4	2.1	2	724
10月22日	三	白米飯	蒲燒魚腹排	日式香菇蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜薑絲湯		5.8	2.4	2.2	2	719
10月23日	四	白米飯	蔥香排骨酥	醬滷獅子頭	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	6.3	2.4	2.1	2.3	774
10月27日	一	白米飯	檸檬雞翅	麻油什錦菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯		6.1	2	2.5	2.4	760
10月28日	二	紫米飯	蜜汁烤雞腿	九塔赤肉羹	高纖蔬菜	高纖蔬菜	柴魚油豆腐湯	水果	6.2	2.3	2	2.4	768
10月29日	三	白米飯	日式豬排	蔥花蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	仙草奶凍		5.5	2	2.1	2.5	715
10月30日	四	白米飯	味噌燒肉	蔥燒豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬菜冬粉湯	水果	5.5	2.2	2.3	2.2	707
10月31日	五	白米飯	芋頭燒雞肉	洋蔥鮭魚玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯		5.4	2.2	2.5	2	690