

115年03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
3月2日	一	白米飯	冬瓜燒雞	毛豆炒玉米	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯		6.3	2.2	1.4	3	844
3月3日	二	栗子飯	醬燒豬排	番茄炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	燒紅豆湯圓	水果	6.8	2.5	1.5	2.7	827
3月4日	三	白米飯	香菇肉燥	油煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青蔥蛋花湯		6.1	2.1	1.5	2.5	848
3月5日	四	白米飯	紅燒燒肉片	蔥花蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	6.8	2.1	1	2.6	819
3月6日	五	白米飯	咕咾肉	五香滷蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	味噌豆腐湯		6.9	2.5	1.6	2.4	849
3月9日	一	白米飯	川燙五花肉片	醬燒豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	筍絲肉羹湯		6.8	2.1	1.4	2.6	814
3月10日	二	十穀飯	蒲燒魚腹排	金沙南瓜	高纖蔬菜	高纖蔬菜	羅宋湯	水果	6	2	1	2.9	833
3月11日	三	白米飯	白斬雞	五香滷蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	金針菇青菜湯		6.4	2	1.2	2.8	826
3月12日	四	白米飯	瓜仔肉燥	鮮菇玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯	水果	6.2	2.2	1.5	2.6	821
3月13日	五	白米飯	咖哩雞肉	日式蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜豆腐湯		6.5	2.5	1.6	3	825
3月16日	一	白米飯	香烤水鯊魚	番茄燴豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯		6.8	2.1	1.4	2.6	814
3月17日	二	薏仁飯	醬燒雞翅	肉絲四季豆	高纖蔬菜	高纖蔬菜	大滷湯	水果	6	2	1	2.9	833
3月18日	三	白米飯	紅燒五花肉片	九層塔煎蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜山藥湯		6.4	2	1.2	2.8	826
3月19日	四	白米飯	醬燒豬排	蔥花蒸蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	台式玉米濃湯	水果	6.2	2.2	1.5	2.6	821
3月20日	五	白米飯	紅燒豬柳	豬肉玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	黃瓜魚丸湯		6.5	2.5	1.6	3	825
3月23日	一	白米飯	醬爆雞肉	海結豆干鳥蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	冬瓜貢丸湯		6.8	2.1	1.4	2.6	814
3月24日	二	十穀飯	香菇肉燥	紅蘿蔔玉米粒	高纖蔬菜	高纖蔬菜	青菜馬鈴薯湯	水果	6	2	1	2.9	833
3月25日	三	白米飯	香雞堡	紅燒杏鮑菇	高纖蔬菜	高纖蔬菜	翡翠蛋花羹湯		6.4	2	1.2	2.8	826
3月26日	四	白米飯	芋頭燒肉	小黃瓜炒三絲	高纖蔬菜	高纖蔬菜	奶香玉米濃湯	水果	6.2	2.2	1.5	2.6	821
3月27日	五	白米飯	味噌燒雞	洋蔥炒蛋	高纖蔬菜	高纖蔬菜	酸菜豬血湯		6.5	2.5	1.6	3	825
3月30日	四	白米飯	嘉義火雞肉	肉燥豆腐	高纖蔬菜	高纖蔬菜	針菇蛋花湯	水果	6.2	2.2	1.5	2.6	821
3月31日	五	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		6.5	2.5	1.6	3	825