有得中小學　103年下學期-第15週菜單

（第15週）
5/25-5/29

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	雜糧 五穀	蛋白 魚肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
5/25	一	五穀米飯	京醬肉絲	關東煮	炒青菜	金針大骨湯	水果	麵包/蘑菇濃湯	5.3	2.3	2	2.3	1	765
		五穀米	豬肉	玉米 白蘿蔔 豬血糕	青菜	金針 大骨								
	單量(g)		98	92	90	48								
5/26	二	香Q米飯	紅燒雞塊	客家小炒	炒青菜	南瓜薑絲湯	水果	瘦肉鹹粥	5.4	2.4	2	2	1	758
		米	雞肉	魷魚 豆乾 豬肉	青菜	南瓜 薑絲								
	單量(g)		115	88	90	45								
5/27	三	肉絲炒麵		燴金針菇豆包	炒青菜	魷魚羹湯	水果	杯子蛋糕/養樂多	4.9	1.9	2	2.3	1	715
		油麵 豬肉		金針菇 豆包 大白菜 紅蘿蔔	青菜	香菇 魷魚 木耳 筍片								
	單量(g)	197		78	90	51								
5/28	四	香Q米飯	瓜仔肉燥	螞蟻上樹	炒青菜	玉米濃湯	水果	紫地瓜酥/蛤蜊濃湯	5	2	2	2.4	1	732
		米	瓜仔 豬肉	冬粉 高麗菜 紅蘿蔔	青菜	玉米粒 雞蛋								
	單量(g)		88	60	90	38								
5/29	五	地瓜米飯	黑椒豬柳	麻婆豆腐	炒青菜	蓮藕排骨湯	水果	粄條湯	5.1	2	2	2.6	1	746
		地瓜 米	黑胡椒 豬肉	豆腐 豬肉	青菜	蓮藕 排骨								
	單量(g)		95	85	90	48								