

有得中小學 104年度 上學期-第4週

(第4週)
9/14-9/18

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	蛋 白	魚 肉	蔬 菜	油 脂	水 果	熱 量
9/14	一	紫米飯	咖哩豬排	蕃茄炒蛋	炒青菜	玉米大骨湯	水果	地瓜 紅豆湯	2.2		1.9	2.5	1	745
		紫米	咖哩 豬肉	蕃茄 雞蛋	青菜	玉米 大骨								
	單量(g)		98	86	90	65								
9/15	二	香Q米飯	燒鴨	塔香海茸	炒青菜	筍片排骨湯	水果	冬粉小 貢丸湯	2		2	2.3	1	738
		米	鴨肉	九層塔 海茸	青菜	竹筍 排骨								
	單量(g)		105	75	90	58								
9/16	三	炒板條		關東煮	炒青菜	餛飩湯	水果	茶葉蛋/ 波蜜汁	2		1.8	2.8	1	733
		豬肉 板條		白蘿蔔 丸子 甜不辣	青菜	餛飩 青菜								
	單量(g)	190		92	90	42								
9/17	四	香Q米飯	糖醋魚片	照燒白菇	炒青菜	榨菜薑絲肉 末湯	水果	米苔目 粉圓湯	2		2	2.5	1	730
		米	鯛魚	秀珍菇 豆芽	青菜	榨菜 薑絲 絞肉								
	單量(g)		96	85	90									
9/18	五	糙米飯	瓜仔肉燥	炒三鮮	炒青菜	酸菜豬血湯	水果	鮪魚麵包 /愛玉湯	2.1		2	2.3	1	728
		糙米	瓜仔 豬肉	魷魚 小蝦仁 木耳 大黃瓜	青菜	酸菜 豬血								
	單量(g)		98	87	90	40								