

有得中小學 104年度 上學期-第5週

(第5週)
9/21-9/25

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
9/21	一	香Q米飯	檸檬雞翅	紹子豆腐	炒青菜	海芽蛋花湯	水果	五香乖乖 /綠豆湯	2.3	2	2.3	1	744	
		米	檸檬 雞翅	豆腐 豬肉	青菜	海帶芽 雞蛋								
	單量(g)	105	82	90	38									
9/22	二	香Q米飯	魚香肉絲	洋蔥炒蛋	炒青菜	冬瓜大骨湯	水果	蛋糕/ 冬瓜露	2	2	2.3	1	726	
		米	豬肉	洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋	青菜	冬瓜 大骨								
	單量(g)	98	86	90	50									
9/23	三	肉絲炒麵		雙滷味	炒青菜	香菇肉羹湯	水果	油飯	2	2	2	1	712	
		豬肉 麵條		豆干 海帶	青菜	肉羹 香菇 木耳								
	單量(g)	197		82	90	51								
9/24	四	香Q米飯	紅燒魚片	玉米絞肉	炒青菜	小貢丸湯	水果	小饅頭/ 玉米湯	2.2	2	2.1	1	738	
		米	鯛魚	玉米 豬絞肉	青菜	芹菜 小貢丸								
	單量(g)	99	85	90	40									
9/25	五	芝麻米飯	蔥油雞	客家小炒	炒青菜	四神湯	水果	檸檬 仙草蜜	2.4	2	2.4	1	758	
		芝麻 米	青蔥 雞肉	豆干 魷魚 豬肉	青菜	四神 豬腸								
	單量(g)	105	88	90	45									

五香乖乖成份：玉米、非氫化精製油、**花生醬**、蝦米、醬油、砂糖、調味料
、鹽、黑胡椒、碳酸鈣、維生素A、D3、B1、B2、維生素E(抗氧化劑)