

有得中小學 104年度 上學期-第10週

(第10週)
10/26-10/30

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	雜糧	五穀	蛋	魚肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
10/26	一	香Q米飯	玉米 拋肉燥	韭菜 甜不辣	炒青菜	金針排骨湯	水果	肉鬆派	5.2	2.1	2	2.2	1	738		
		米	玉米 豬肉 紅蘿蔔丁	韭菜 甜不辣	有機青菜	金針 排骨										
	單量(g)		88	85	90	45										
10/27	二	芝麻米飯	咖哩雞塊	麻婆豆腐	炒青菜	玉米濃湯	水果	客家板條	5.1	2.2	2	2.5	1	758		
		黑芝麻 柴魚絲 米	咖哩 雞肉 紅蘿蔔 洋蔥	豬肉 豆腐 青蔥	青菜	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔										
	單量(g)		105	82	90	38										
10/28	三	肉絲 炒炊粉	香炸魚片	滷貢丸	炒青菜	味噌豆腐湯	水果	茶葉蛋 /波蜜	5	2	2	2.2	1	720		
		豬肉 炊粉	雕魚	香菇貢丸	有機青菜	味噌 豆腐 蔥										
	單量(g)	190	99	20	90	35										
10/29	四	香Q米飯	芋頭 蒸排骨	塔香海茸	炒青菜	福菜筍片湯	水果	瘦肉鹹粥	5.3	2	2	2.4	1	750		
		米	芋頭 排骨	九層塔 海茸	青菜	福菜 竹筍										
	單量(g)		119	75	90	50										
10/30	五	地瓜飯	回鍋肉	薯泥沙拉	炒青菜	榨菜薑絲肉 末湯	水果	綠豆 地瓜湯	5.1	2	2	2.1	1	715		
		地瓜 米	豬肉	馬鈴薯 雞蛋 紅蘿蔔 青豆	有機青菜	榨菜 豬肉 薑絲										
	單量(g)		100	90	90	40										