

有得中小學 104年度 上學期-第8週

(第8週)
10/12-10/16

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
10/12	一	香Q米飯	糖醋排骨	關東煮	炒青菜	酸菜豬血湯	水果	綠豆 意仁湯	5	2	2	2.4	1		
		米	排骨	白蘿蔔 丸子 甜不辣	青菜	豬血 酸菜									
	單量(g)	100	92	90	40										
10/13	二	紫米飯	照燒雞塊	炒三鮮	炒青菜	冬瓜大骨湯	水果	廣東粥	5.2	2	2	2.1	1		
		紫米	雞肉	魷魚 小蝦仁 木耳 紅蘿蔔	青菜	冬瓜 大骨									
	單量(g)	108	90	90	50										
10/14	三														
	單量(g)														
10/15	四	炒米苔目	客家小炒	滷海帶	炒青菜	南瓜薑絲湯	水果	紅豆派	5	1.9	2	2.3	1		
		豬肉 香菇 米苔目 韭菜	豆乾 魷魚 豬肉 蔥	海帶	青菜	南瓜 薑絲									
	單量(g)	195	88	30	90	48									
10/16	五	香Q米飯	香酥鴨	什錦 大黃瓜	炒青菜	黃豆芽 肉絲湯	水果	冬粉 餛飩湯	5.3	2.2	2	2.4	1		
		米	鴨肉	大黃瓜 肉羹 紅蘿蔔	青菜	黃豆芽 豬肉									
	單量(g)	105	90	90	38										

热量
730
727
725
765