

有得中小學 104年度 上學期-第11週

(第11週)

11/2-11/6

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
11/2	一	海苔米飯	蔥油雞	家常豆腐	炒青菜	紫菜蛋花湯	水果	漢堡	5.2	2.1	2	2.2	1		
		海苔 米	雞肉 青蔥	紅蘿蔔 豬肉 筍片 豆腐	有機青菜	紫菜 雞蛋									
	單量(g)	113	84	90	38										
11/3	二	香Q米飯	糖醋魚片	螞蟻上樹	炒青菜	芹菜 小貢丸湯	水果	四神湯	5	2	2	2.3	1		
		米	洋蔥 彩椒 鯛魚	豬肉 大白菜 冬粉	青菜	芹菜 小貢丸									
	單量(g)	99	60	90	36										
11/4	三	肉絲炒飯	塔香 魷魚中卷	沙拉蝦卷	炒青菜	蕃茄蔬菜湯	水果	椰子塔	5.1	2.2	2	2.3	1		
		三色丁 豬肉 米飯	魷魚 中卷 九層塔	沙拉 蝦卷	有機青菜	蕃茄 高麗菜 洋蔥									
	單量(g)	100	40	90	40										
11/5	四	香Q米飯	佛跳牆	紅燒麵腸	炒青菜	玉米大骨湯	水果	水晶餃湯	5.2	2.1	2	2.3	1		
		米	大白菜 芋頭 香菇 排骨	麵腸 紅蘿蔔 木耳 酸菜	青菜	玉米 大骨									
	單量(g)	100	85	90	65										
11/6	五	香鬆米飯	香滷 棒棒腿	滷油豆腐/ 筍干	炒青菜	酸菜鴨肉湯	水果	蛋糕	5	2	2	2.3	1		
		香鬆 米	雞肉	油豆腐 筍干	有機青菜	酸菜 薑絲 鴨肉									
	單量(g)	96	80	90	55										

热量
742
726
748
752
724