

有得中小學 104年度 上學期-第13週

(第13週)
11/16-11/20

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	雜糧	五穀	蛋	魚	白肉	蔬菜	油脂	水果
11/16	一	香Q米飯	壽喜燒肉片	客家桂筍	炒青菜	冬瓜排骨湯	水果	紅豆芋圓湯	5.3		2.2	2	2.3	1		
		米	豬肉	桂竹筍 豆醬	有機青菜	冬瓜 薑絲 排骨										
	單量(g)		100	85	90	50										
11/17	二	五穀米飯	三杯雞	銀芽三絲	炒青菜	南瓜薑絲湯	水果	奶酪	5.3		2.1	2	2.2	1		
		五穀米	九層塔 雞肉	豆芽 紅蘿蔔 肉絲 木耳	青菜	南瓜 薑絲										
	單量(g)		113	84	90	48										
11/18	三	炒版條	香菇麵筋	春捲	炒青菜	酸辣湯	水果	油飯	5		2	2	2.4	1		
		香菇 韭菜 豬肉 版條	冬瓜 香菇 麵筋	韭菜春捲	有機青菜	豆腐 紅蘿蔔 筍絲 豬血 木耳										
	單量(g)		195	88	30	90	60									
11/19	四	香Q米飯	樹子蒸魚片	玉米絞肉	炒青菜	味噌小魚豆腐湯	水果	烤地瓜	5		2	2	2.1	1		
		米	鯛魚	玉米粒 豬肉	青菜	小魚干 豆腐										
	單量(g)		94	85	90	36										
11/20	五	地瓜飯	京醬肉絲	洋蔥炒豆乾	炒青菜	蘿蔔大骨湯	水果	皮蛋瘦肉粥	5.2		2	2	2.2	1		
		地瓜 米	豬肉	洋蔥 紅蘿蔔 豆乾	有機青菜	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨										
	單量(g)		95	85	90	50										

热量
760
742
735
710
738