

有得中小學 104年度 上學期-第14週

(第14週)

11/23-11/27

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
11/23	一	紫米飯	咖哩豬排	蕃茄炒蛋	炒青菜	玉米排骨湯	水果	巧克力糰	5.2	2.2	1.9	2.4	1	746		
		紫米	咖哩 豬肉	蕃茄 雞蛋	安全青菜	玉米 排骨										
	單量(g)		98	86	90	65										
11/24	二	香Q米飯	燒鴨	塔香海茸	炒青菜	筍片排骨湯	水果	客家米苔目	5.1	2	2	2.5	1	738		
		米	鴨肉	九層塔 海茸	青菜	竹筍 排骨										
	單量(g)		105	75	90	58										
11/25	三	肉絲炒麵	滷蛋	關東煮	炒青菜	金針菇蕃茄湯	水果	泡芙	5	2	1.8	2.3	1	710		
		豬肉 油麵	雞蛋	白蘿蔔 丸子 甜不辣 魚板	安全青菜	金針菇 蕃茄										
	單量(g)	190	18	92	90	42										
11/26	四	香Q米飯	洋蔥小卷	照燒白菇	炒青菜	榨菜薑絲肉絲湯	水果	冬粉餛飩湯	5	2.2	2	2.2	1	732		
		米	洋蔥 小卷 紅蘿蔔	秀珍菇 豆芽 生香菇	青菜	榨菜 薑絲 豬肉										
	單量(g)		82	85	90	38										
11/27	五	芝麻米飯	糖醋魚片	炒三鮮	炒青菜	磨菇濃湯	水果	綠豆QQ湯	5.2	2.1	2	2.3	1	745		
		黑芝麻 米	鯛魚	魷魚 小蝦仁 木耳 大黃瓜	安全青菜	馬鈴薯 磨菇										
	單量(g)		96	87	90	42										