

# 有得中小學 104年度 上學期-第15週

(第15週)

11/30-12/4

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
11/30	一	香Q米飯	檸檬雞翅	紹子豆腐	炒青菜	味噌海芽 小魚干湯	水果	南瓜塔	5.1	2.3	2	2.1	1	740		
		米	檸檬 炸雞翅	豆腐 豬肉	安全蔬菜	海帶芽 小魚干										
	單量(g)	105	82	90	38											
12/1	二	香Q米飯	筍香紅燒 豬肉	菜脯炒蛋	炒青菜	冬瓜排骨湯	水果	麵包	5	2.1	2	2.3	1	732		
		米	筍絲 豬肉	菜脯 青蔥 雞蛋	青菜	冬瓜 排骨										
	單量(g)	100	86	90	50											
12/2	三	醃醬麵	拌青木瓜片	滷海帶 豆乾	炒青菜	牛蒡 紅蘿蔔湯	水果	廣東粥	5	2	2	2	1	710		
		豬肉 小黃瓜 豆乾 麵條	百香果 青木瓜	海帶 豆乾	安全蔬菜	牛蒡 紅蘿蔔 排骨										
	單量(g)	198	30	30	90	52										
12/3	四	香Q米飯	紅燒魚片	玉米絞肉	炒青菜	小貢丸湯	水果	芋香 米粉湯	5.1	2.2	2	2.1	1	730		
		米	鯛魚	玉米 青豆 紅蘿蔔 豬絞肉	青菜	芹菜 小貢丸										
	單量(g)	99	85	90	40											
12/4	五	紫米飯	蔥油雞	客家小炒	炒青菜	金針肉絲湯	水果	布丁	5	2.4	2	2.4	1	758		
		紫米	青蔥 雞肉	豆干 魷魚 豬肉	安全蔬菜	金針 豬肉										
	單量(g)	105	88	90	40											