

# 有得中小學 104年度 上學期-第17週

(第17週)  
12/14-12/18

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
12/14	一	糙米飯	鹹酥雞塊	三杯素肚	炒青菜	叻魚海芽 蛋花湯	水果	鴨肉 冬粉湯	5.1	2	2	2.4	1		
		糙米	雞肉	九層塔 素肚 秀珍菇	安全蔬菜	海芽 叻魚 雞蛋									
	單量(g)	105	75	90	40										
12/15	二	香Q米飯	紅燒 獅子頭	絲瓜燴 香菇麵線	炒青菜	福菜筍片湯	水果	紅豆QQ湯	5.2	2.2	1.9	2.1	1		
		米	豬肉 荸薺 雞蛋	菜瓜 香菇 麵線	青菜	福菜 竹筍片									
	單量(g)	80	95	90	38										
12/16	三	肉絲炒飯	雞捲	白菜滷	炒青菜	酸辣湯	水果	金瓜 瘦肉粥	5	2.2	2	2.2	1		
		三色丁 豬肉 米飯	雞捲	大白菜 碰皮 紅仁 香菇 開陽	安全蔬菜	豬肉 紅蘿蔔 筍絲 木耳 豬血 豆腐									
	單量(g)	198	30	95	90	60									
12/17	四	香Q米飯	冬瓜燒肉	蒜泥 炸豆腐	炒青菜	冬菜魚丸湯	水果	小饅頭/ 菠蜜	5	2	2	2.1	1		
		米	冬瓜 豬肉 秀珍菇	豆腐 蒜頭	青菜	冬菜 虱目魚丸									
	單量(g)	95	78	90	38										
12/18	五	意仁米飯	瓜仔肉燥	玉米炒蛋	炒青菜	蘿蔔 排骨湯	水果	客家 米苔目	5.1	2.1	2	2.2	1		
		意仁 米	瓜仔 豬絞肉 豆乾	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔	安全蔬菜	白蘿蔔 紅蘿蔔 排骨									
	單量(g)	99	86	90	50										

热量
745
730
736
720
738