

有得中小學 104年度 上學期-第19週

(第19週)

12/28-1/1

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	雜五糧	蛋魚白肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
12/28	一	海苔米飯	磨菇豬柳	叻魚蒸蛋	炒青菜	山藥菜頭湯	水果	巧克力糰	5.2	2.1	2	2.1	1	733
		海苔 米	豬肉	叻魚 魚板 雞蛋	安全蔬菜	山藥 蘿蔔 排骨								
	單量(g)	100	80	90	60									
12/29	二	香Q米飯	客家小炒	螞蟻上樹	炒青菜	芹菜 小貢丸湯	水果	客家板條	5	2.1	2	2.3	1	729
		米	豆乾 尤魚 豬肉	豬肉 大白菜 冬粉	青菜	芹菜 小貢丸								
	單量(g)	88	90	90	36									
12/30	三	肉絲炒麵	塔香 魷魚中卷	滷蛋	炒青菜	蕃茄蔬菜 豆腐湯	水果	蛋糕	5	2.2	2	2	1	720
		三色丁 豬肉 油麵	魷魚 中卷 九層塔	雞蛋	安全蔬菜	蕃茄 高麗菜 洋蔥 豆腐								
	單量(g)	190	100	28	90	45								
12/31	四	香Q米飯	佛跳牆	家常豆腐	炒青菜	玉米排骨湯	水果	冬粉 餛飩湯	5.1	2.1	2	2.2	1	740
		米	大白菜 芋頭 香菇 排骨	紅蘿蔔 豬肉 筍片 豆腐	青菜	玉米 排骨								
	單量(g)	100	84	90	65									
1/1	五													
	單量(g)													