

有得中小學 104年度 上學期-第20週

(第20週)

1/4-1/8

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
1/4	一	香Q米飯	壽喜燒肉片	客家桂筍	炒青菜	冬瓜排骨湯	水果	肉羹麵線	5.2	2.2	2	2.3	1			
		米	豬肉	桂竹筍 豆醬	安全蔬菜	冬瓜 薑絲 排骨										
	單量(g)	100	85	90	50											
1/5	二	五穀米飯	三杯雞	洋蔥炒豆乾	炒青菜	南瓜薑絲湯	水果	綠豆QQ湯	5.3	2.1	2	2.2	1			
		五穀米	九層塔 雞肉	洋蔥 紅蘿蔔 豆乾	青菜	南瓜 薑絲										
	單量(g)	113	85	90	48											
1/6	三	炒版條	山藥捲	滷海帶油豆腐	炒青菜	酸辣湯	水果	肉包/ 養樂多	5	2	2	2.1	1			
		香菇 韭菜 豬肉 版條	山藥捲	三角油豆腐 海帶	安全蔬菜	豆腐 紅蘿蔔 筍絲 豬血 木耳										
	單量(g)	195	28	75	90	60										
1/7	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	燒仙草	5	2	2	2.1	1			
		米	鯛魚	玉米粒 豬肉 紅蘿蔔	青菜	小魚干 豆腐										
	單量(g)	94	85	90	36											
1/8	五	紫米飯	鹽酥雞塊	三絲炒蛋	炒青菜	蘿蔔肉絲湯	水果	西式濃湯	5.1	2	2	2.4	1			
		紫米	雞肉	紅蘿蔔 肉絲 木耳 雞蛋 芹菜	安全蔬菜	白蘿蔔 紅蘿蔔 豬肉										
	單量(g)	105	84	90	50											

热量
755
740
718
720
743