有得中小學　104年度 下學期-第4週

（第4週）
3/7-3/11

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	點心	雜糧 五穀	蛋白 魚肉	蔬菜	油脂	水果
3/7	一	糙米飯	鹹酥雞翅	魚香茄子	炒青菜	吻魚蛋花湯	水果	西式濃湯	5.1	2	2	2.5	1
		糙米	雞肉	九層塔 絞肉 茄子	安全蔬菜	吻魚 雞蛋							
	單量(g)		105	98	90	40							
3/8	二	香Q米飯	紅燒控肉	雙菇燴豆腐	炒青菜	蘿蔔排骨湯	水果	客家米苔目	5.2	2.2	2	2.5	1
		米	豬肉	香菇 金針菇 豆腐	青菜	白蘿蔔 紅蘿蔔 排骨							
	單量(g)		105	90	90	50							
3/9	三	醡醬麵	豆酥魚片	滷海帶/蛋	炒青菜	酸辣湯	水果	布丁	5	2.2	2	2.3	1
		豬肉　小黃瓜 豆乾 麵條	雪魚	海帶　蛋	安全蔬菜	豬肉 紅蘿蔔 筍絲 木耳 豬血 豆腐							
	單量(g)	198	90	38	90	60							
3/10	四												
	單量(g)												
3/11	五	意仁米飯	滷排骨	蕃茄炒蛋	炒青菜	海帶芽小魚湯	水果	堅果蛋糕	5.1	2.1	2	2.2	1
		意仁 米	排骨	蕃茄 雞蛋	安全蔬菜	海帶芽 小魚干							
	單量(g)		99	86	90	38							

熱量
759
763
740
735