

109.5月第二週菜單明細(國聖國小-國華廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註		主菜	備註		副菜	備註		副菜	備註		副菜	備註		湯	備註		水果/乳品	營養分析	食物類別	份數
5月4日 星期一	香Q米飯	蒸	個人量 (克)	味噌芝麻豬	煮	個人量 (克)	豆腐絞肉(豆)	煮	個人量 (克)	南洋椰香鴿蛋	煮	個人量 (克)	淺色蔬菜	炒	個人量 (克)	蘿蔔肉絲湯	煮	個人量 (克)	依 合 約 無 提 供 水 果 和 乳 品	醃類：	主食類	5.5
	白米		100	新鮮豬肉 洋蔥 味噌 白芝麻		50 15	豆腐 胡蘿蔔 新鮮絞肉	豆	50 15 5	馬鈴薯 鵪鶉蛋 胡蘿蔔		45 10 5	淺色蔬菜		100	蘿蔔 胡蘿蔔 新鮮肉絲	30 5 2			96.0g 脂肪： 22.5g 蛋白質： 27.1g 熱量： 695.0K	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.6 2.3 0 0
	雜糧Q飯	蒸		筍干排骨(醃)	滷		金元寶餃(冷)	煮		清炒絲瓜	煮		深色蔬菜	炒		玉米濃湯(芡)	煮			醃類：	主食類	5.8
	白米 雜糧米		70 30	筍干 新鮮排骨 新鮮肉丁	醃	15 20 35	餃子	冷	34	絲瓜 冬粉		50 3	深色蔬菜		100	玉米粒 洋蔥 蛋 胡蘿蔔	15 5 8 5			101.0g 脂肪： 21.5g 蛋白質： 27.0g 熱量： 705.4K	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.2 1.8 2.3 0 0
5月6日 星期三	香Q米飯	蒸		香酥魚排(炸海加)	炸		輪燒醬肉	炒		金穗燴刺瓜	煮		深色蔬菜	炒		紅豆甜湯	煮			醃類：	主食類	5.7
	白米		100	魚排	加	50	新鮮絞肉 麵輪		35 10	刺瓜(胡瓜) 玉米 金針菇 金針菇		50 5 3 3	深色蔬菜		100	紅豆		15		106.0g 脂肪： 22.5g 蛋白質： 28.2g 熱量： 739.0K	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 1.6 2.5 0 0
	地瓜糙米飯	蒸		三節鳳翅	滷或烤		五味小菜(豆)	煮		白菜豬肉	煮		深色蔬菜	炒		紫菜蛋花湯	煮			醃類：	主食類	5.5
	白米 地瓜 糙米		70 20 20	新鮮雞翅		60	玉米粒 胡蘿蔔 小豆丁 小黃瓜 花生	豆	35 3 15 5 2	大白菜 新鮮豬肉 金針菇 芋頭 胡蘿蔔		50 5 3 5 2	深色蔬菜		100	紫菜 蛋	1 10			97.0g 脂肪： 22.0g 蛋白質： 28.5g 熱量： 700.0K	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 1.7 2.3 0 0
5月8日 星期五	海苔蛋炒飯	炒		佳味豬排	滷或烤		三角薯餅(炸加)+糯米絞肉丸	炸		干絲炒海絲(豆)	煮		淺色蔬菜	炒		枸杞四味湯	煮			醃類：	主食類	5.3
	白米 蛋 玉米粒 海苔		90 18 5 0.1	新鮮豬里肌		60	薯餅  糯米絞肉丸	加  蒸	30  30	海帶絲 干絲	豆	30 15	淺色蔬菜		100	高麗菜 新鮮肉絲 胡蘿蔔 金針菇 枸杞	25 2 5 1			95.0g 脂肪： 23.5g 蛋白質： 27.0g 熱量： 699.5K	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.4 1.7 2.7 0 0