

第20週菜單明細(萬興國中-豐成食品工廠)

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
1 月 9 日 星 期 一 餐數	寶島白飯	蒸	個人量 (克)	醬燒百頁	滷	個人量 (克)	黑胡椒馬鈴薯	煮	個人量 (克)	炒高麗菜	炒	個人量 (克)	深色蔬菜	川燙	個人量 (克)	紫菜湯	煮	個人量 (克)	醣類： 101 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.5 熱量： 733.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 2.2 2.2 0 0	
	白米		120	百頁		60	馬鈴薯 紅蘿蔔		40 20	高麗菜		50	深色蔬菜		120	紫菜		10				
	地瓜飯+保久乳 白米 地瓜	蒸		炸香豆腐	炸		可口豆包丁	煮		三色玉米	炒		淺色蔬菜	川燙		冬瓜湯	煮			醣類： 118.1 脂肪： 31.9 蛋白質： 36.9 熱量： 907.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 2.2 2.6 0 0.8
			100 55	豆腐		50	豆包丁		40	玉米粒 三色丁		35 15	淺色蔬菜		120	冬瓜		40				
1 月 11 日 星 期 三 餐數	什錦炒麵	煮		蔗香豆包	滷		高麗菜丸	炸		涼拌紫菜	煮		深色蔬菜	川燙		味噌湯	煮		醣類： 113.5 脂肪： 31 蛋白質： 31.5 熱量： 859	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 2.5 1.7 2.2 0 0	
	麵 豆芽菜 木耳 紅蘿蔔		300 15 10 5	豆包		60	高麗菜丸		30	紫菜		30	深色蔬菜		120	豆腐		40				
	水果																					
1 月 12 日 星 期 四 餐數	全穀飯+保久乳	蒸		紅燒麵腸	煮		紅燒獅子頭	蒸		炒冬粉	炒		淺色蔬菜	川燙		什菜湯	煮		醣類： 92.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 28.5 熱量： 695.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2 2.2 0 0	
	白米 全穀米		80 40	麵腸		50	素獅子頭		30	冬粉		35	淺色蔬菜		120	什菜		40				
1 月 13 日 星 期 五 餐數	寶島白飯	蒸		香椿豆包	滷		客家小炒	炒		三色芽菜	炒		深色蔬菜	川燙		豆腐湯	煮		醣類： 86 脂肪： 23.5 蛋白質： 27.9 熱量： 667.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.2 2.5 1.6 2.2 0 0	
	白米		120	豆包		60	芹菜 豆干 紅蘿蔔		20 20 10	豆芽菜 紅蘿蔔 木耳		30 10 10	深色蔬菜		120	豆腐		40				