

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	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：	主食類	6
餐數	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		101 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	2.5 2.2
																				23.5 蛋白質：	油脂類 水果類	2.2 0
																				29.5 熱量：	奶類	0
																				733.5		
1月10日 星期二	地瓜飯+保久乳	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：	主食類	6.5
餐數	白米 地瓜		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		118.1 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	2.5 2.2
																				31.9 蛋白質：	油脂類 水果類	2.6 0
																				36.9 熱量：	奶類	0.8
																				907.1		
1月11日 星期三	什錦炒麵	煮		蔗香豆包	滷		高麗菜丸	炸		凉拌紫菜	煮		深色蔬菜	川燙		味噌湯	煮			醣類：	主食類	7
餐數	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		113.5 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	2.5 1.7
	水果		一份																	31 蛋白質：	油脂類 水果類	2.2 0
																				31.5 熱量：	奶類	0
																				859		
1月12日 星期四	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：	主食類	5.5
餐數	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		92.5 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	2.5 2
																				23.5 蛋白質：	油脂類 水果類	2.2 0
																				28.5 熱量：	奶類	0
																				695.5		
1月13日 星期五	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：	主食類	5.2
餐數	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		86 脂肪：	豆魚肉蛋類 蔬菜類	2.5 1.6
																				23.5 蛋白質：	油脂類 水果類	2.2 0
																				27.9 熱量：	奶類	0
																				667.1		