

## 第一週

	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
主食	白飯	中 秋 佳 節	什錦炒麵	白飯	白飯
熱量	280大卡		460大卡	280大卡	280大卡
主菜	蔥爆板烤雞肉片		日式炸豬排	紅燒雞腿	醬汁排骨
熱量	250大卡		370大卡	220大卡	270大卡
副食一	海帶芽炒蛋		蒜炒青花菜	沙茶冬粉	紅蘿蔔炒蛋
熱量	120大卡		50大卡	90大卡	120大卡
副食二	蒜味高麗菜		豆芽三絲	薑絲尼龍白菜	蒜炒油菜
熱量	50大卡		50大卡	50大卡	50大卡
副食三	季節時蔬			季節時蔬	季節時蔬
熱量	50大卡			50大卡	50大卡
總熱量	750大卡		930大卡	690大卡	770大卡

