

## 第十一週菜單

	一	二	三	四	五
主食	成都子雞	蔥爆豬肉	什錦炒麵	三杯豬柳	三菇燴雞丁
熱量	330Kcal	260	460大卡	250大卡	220Kcal
副食一	蕃茄炒蛋	泡菜豆腐	甜麵醬炒雞排丁	螞蟻上樹	茄汁甜不辣
熱量	130大卡	100大卡	300大卡	90大卡	200大卡
副食二	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
熱量	50大卡	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	季節時蔬
熱量	50大卡	50大卡		50大卡	50大卡
總熱量	560大卡	460大卡	810大卡	440大卡	520大卡

\*菜單由老服102開立