

菜別	9月30日		星期一	10月1日		星期二	10月2日		星期三	10月3日		星期四	10月4日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	蕎麥飯	蕎麥*		糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯		
主菜	豆腐粉絲煲	生香菇(QRC)		京醬麵腸			乾拌麵			鹽酥雙味			醬燒豆包	薑絲	
		冬粉(龍品)<信全>			甜麵醬<十全>			素絞肉	0.1KG		豆干(四分)	0.6KG		紅辣椒	
		豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>			小黃瓜(QRC)<正陽>			油麵(白)			杏鮑菇	1KG		生香菇	0.3KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+			麵腸切片	1.2KG		豆乾丁	1KG					豆包	16片
					紅蘿蔔絲(QRC)+			綠豆芽(QRC)							
								紅蘿蔔絲(QRC)+							
副菜	什錦炒蛋			玉米燒海帶根	薑絲		關東煮	油豆腐丁(非基改)<津悅>		金菇什錦	薑絲		螞蟻上樹		
		洗選蛋<東杰>			海帶根<聯宏>			素甜不辣	0.6KG		木耳絲(QRC)				
		紅蘿蔔絲(QRC)+			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			白蘿蔔(進口)(去皮) +						辣豆瓣醬<十全>(640g)	
		三色粒						紅蘿蔔大丁(QRC)+			金針菇(QRC)			乾香菇絲	
		生香菇(QRC)									紅蘿蔔絲(QRC)+			冬粉(龍品)<信全>	
														高麗菜(進口)+	
青菜	履歷菜	薑絲		機蔬菜	薑絲	0.3 KG				機蔬菜			機蔬菜		
		小松菜(產銷履歷)			小白菜(有機)						千寶菜(有機)			油江菜(有機)	
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗(0.6K)		薄揚蘿蔔湯			玉米濃湯	安佳奶油(454g)		青菜豆腐湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>		海芽蛋花湯		
		蓮子(乾)(0.6K)			油豆腐丁(非基改)<津悅>			素火腿	1 條		小白菜(產銷履歷)			乾海帶芽(0.6K)	
		白木耳			味噌<十全>(3K)			洗選蛋<東杰>						洗選蛋<東杰>	
		二砂糖			白蘿蔔(進口)(去皮) +			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>							
								馬鈴薯小丁+(QRC)							
								紅蘿蔔小丁(QRC)+							
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果							
		鮮奶<養樂多>(125ml)													
菜單營養分析	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5
	豆魚蛋肉類		1.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.3
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		2.3	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.9
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)			708	熱量(大卡)		672	熱量(大卡)		599	熱量(大卡)		650	熱量(大卡)		680