

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	11月18日		星期一	11月19日		星期二	11月20日		星期三	11月21日		星期四	11月22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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						薏仁飯	小薏仁*		糙米飯		
主菜	京醬豆包			蘿蔔燒麵輪	麵輪	0.8KG	南瓜香菇粥	南瓜(QRC)<正暘>		茄汁豆腐			番茄炒蛋		
					白蘿蔔(進口)(去皮) +			乾香菇絲			豆腐(非基改)	1.2KG		洗選蛋	0.6KG
		生豆包	15片		紅蘿蔔大丁(QRC)+			油豆片切絲	0.6KG						
								枸杞	0.1KG		蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			牛蕃茄(QRC)<正暘>	0.6KG
		甜麵醬<十全>(3K)									蕃茄丁<可果美>(2.55K)				
											薑絲				
副菜	炒四寶	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		什菇燴鮮	金針菇(QRC)		筍干油豆腐	油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)<津悅>		佛跳牆	大白菜(QRC)+		銀芽三絲	綠豆芽(QRC)	
		馬鈴薯小丁(進口)+			杏鮑菇頭(QRC)			筍干<品碩豐>			芋頭(去皮)+(QRC)<正暘>			紅蘿蔔絲(QRC)+	
		紅蘿蔔小丁(QRC)+			小黃瓜(QRC)<正暘>						豆皮捲	0.1KG		木耳絲(QRC)	
					生香菇(QRC)									素肉絲	0.1 KG
		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			紅蘿蔔絲(QRC)+									芹菜	0.1 KG
											乾香菇絲				
青菜	履歷菜	黑葉白菜(產銷履歷)		機小松	小松菜(有機)					機小白	小白菜(有機)		機塔菇	塔菇菜(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3KG					薑絲				
湯品	冬瓜珍珠粉圓	冬瓜糖		昆布湯	乾海帶(250g)		紫糯米丸子			大黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		金針湯	冬粉(龍品)<信全>	
		二砂糖			大骨(切)<桃園>			紫糯米丸子(甜)	15*2個		素羊肉	0.3KG			
		黑粉圓<尚旺>			薑絲									乾金針	
		長粉圓<尚旺>												薑絲	
水果							水果	水果		鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)				
											優酪乳<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		6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		6.1	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5
	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.8
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.5	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.7
	乳品類			水果類			水果類		1	乳品類		1	乳品類		1
熱量(大卡)			715	熱量(大卡)		645	熱量(大卡)		719	熱量(大卡)		740	熱量(大卡)		744

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: