

| 菜別     | 2月10日 |      | 星期一 | 2月11日  |                | 星期二    | 2月12日  |              | 星期三            | 2月13日  |                 | 星期四   | 2月14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     |       |      |     | 糙米飯    |                |        |        |              |                | 紫米飯    |                 |       | 糙米飯    |                         |       |
| 主菜     |       |      |     | 醬燒豆包   |                |        | 日式炒麵麵包 |              |                | 砂鍋凍豆腐  | 大白菜(QRC)+       |       | 三杯黑豆乾  |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+   |                |        |                 | 薑片    |        |                         |       |
|        |       |      |     |        | 生豆包            | 16片    |        | 細油麵          |                |        | 素沙茶醬            | 1瓶    |        | 大溪黑豆乾(切丁)               | 1 KG  |
|        |       |      |     |        | 杏鮑菇            | 0.3 KG |        | 油豆片切絲        | 0.6KG          |        | 凍豆腐(非基改)<津悅>    | 1KG   |        | 麻油<燈燦>(450g)            |       |
|        |       |      |     |        | 木耳             | 0.3 KG |        |              |                |        | 蒟蒻小卷            | 1盒    |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        | 大亨堡(中切)<丹華>  |                |        |                 |       |        | 九層塔(QRC)<旭陽>            |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        | 高麗菜          |                |        |                 |       |        | 杏鮑菇頭(QRC)               |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        | 美乃滋          |                |        |                 |       |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        | 細海苔          |                |        |                 |       |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        |              |                |        |                 |       |        |                         |       |
| 副菜     |       |      |     | 玉米燒海茸  | 薑絲             |        | 什錦花椰菜  | 白花菜(CAS)<嘉鹿> |                | 起司洋芋   | 紅蘿蔔大丁(QRC)+     |       | 香菇高麗菜  | 紅蘿蔔絲(QRC)+              |       |
|        |       |      |     |        | 海茸<聯宏>         |        |        | 青花菜(CAS)<嘉鹿> |                |        | 乳酪絲(起司絲)(1K)    |       |        | 生香菇                     | 0.3KG |
|        |       |      |     |        | 赤肉絲<桃園>        |        |        | 紅蘿蔔片(QRC)+   |                |        | 素火腿             | 1條    |        | 高麗菜(QRC)+               |       |
|        |       |      |     |        | 玉米粒(CAS)<富士鮮品> |        |        |              | 馬鈴薯大丁+(QRC)    |        |                 |       |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        |              |                |        |                 |       |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        |              |                |        |                 |       |        |                         |       |
| 青菜     |       |      |     | 機蔬苳    | 薑絲             | 0.3 KG |        |              |                |        | 福山苳苳(有機)        | 31 KG |        | 小白菜(有機)                 |       |
|        |       |      |     |        | 青江菜(有機)        | 31 KG  |        |              |                |        |                 |       |        |                         |       |
| 湯品     |       |      |     | 蘿蔔素魚丸湯 | 素魚丸            | 0.3KG  | 菠菜蛋花湯  |              |                | 酸菜豆芽湯  | 酸菜心(切)          |       | 青菜豆腐湯  | 豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅> |       |
|        |       |      |     |        | 芹菜(QRC)<旭陽>    |        |        | 洗選蛋<東杰>      |                |        | 薑絲              |       |        | 小白菜(產銷履歷)               |       |
|        |       |      |     |        | 白蘿蔔大丁+(QRC)    |        |        | 菠菜(產銷履歷)     |                |        | 黃豆芽             | 0.3KG |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        |              |                |        |                 |       |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        |              |                |        |                 |       |        |                         |       |
| 水果     |       |      |     |        |                |        | 水果     | 水果           |                | 鮮奶     | 優酪乳<養樂多>(125ml) |       |        |                         |       |
|        |       |      |     |        |                |        |        |              | 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    |
|        |       |      |     | 全穀根莖類  |                | 5.1    | 全穀根莖類  |              | 4.2            | 全穀根莖類  |                 | 4.7   | 全穀根莖類  |                         | 4.6   |
|        |       |      |     | 豆魚蛋肉類  |                | 2.2    | 豆魚蛋肉類  |              | 0.9            | 豆魚蛋肉類  |                 | 2.2   | 豆魚蛋肉類  |                         | 2.4   |
|        |       |      |     | 油脂類    |                | 3      | 油脂類    |              | 3              | 油脂類    |                 | 3     | 油脂類    |                         | 3     |
|        |       |      |     | 蔬菜類    |                | 1.2    | 蔬菜類    |              | 0.9            | 蔬菜類    |                 | 1.6   | 蔬菜類    |                         | 1.5   |
|        |       |      |     | 水果類    |                |        | 水果類    |              | 1              | 水果類    |                 |       | 水果類    |                         | 0.2   |
|        |       |      |     | 熱量(大卡) |                | 687    | 熱量(大卡) |              | 579            | 熱量(大卡) |                 | 669   | 熱量(大卡) |                         | 687   |

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: