

菜別	3月3日		星期一	3月4日		星期二	3月5日		星期三	3月6日		星期四	3月7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						小米飯	小米*				
主菜	鹽水時蔬	青花菜(CAS)<嘉鹿>		糖醋油豆腐		沙茶肉羹麵	大白菜(QRC)+		香酥素魚塊	素魚塊		蘿蔔燒豆干	白蘿蔔大丁+(QRC)		
		高麗菜(QRC)+					細油麵			13*3			豆干(四分)	1KG	
		杏鮑菇頭(QRC)			蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			木耳絲(QRC)							
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			甜鳳梨角<飯友>(3035g)			洗選蛋<東杰>					紅蘿蔔大丁(產銷履歷)		
					烤麪切丁)		1KG	脆筍絲<品碩豐>							
					西芹(QRC)			素肉羹		0.6KG					
					紅蘿蔔大丁(產銷履歷)			紅蘿蔔絲(產銷履歷)							
副菜	菜脯蛋	芹菜	0.2KG	三絲燴芥菜	薑絲	毛豆莢	毛豆莢(CAS)<嘉鹿>		豆卷白菜	大白菜(QRC)+		銀芽三絲	油豆片(切絲)	0.3 KG	
		碎脯<品碩豐>					木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)			綠豆芽(QRC)		
		洗選蛋<東杰>								豆皮卷(非基改)<久代>			芹菜	0.3KG	
					大芥菜(QRC)<旭暘>			紅蘿蔔絲(產銷履歷)						紅蘿蔔絲(產銷履歷)	
					紅蘿蔔絲(產銷履歷)										
青菜	履歷卡	薑絲		福山菜	薑絲	0.3 KG		機塔菇			機千寶				
		蚵白菜(產銷履歷)			福山萵苣(有機)		塔菇菜(有機)			千寶菜(有機)					
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗(0.6K)		燕菁湯	素羊肉	0.3 KG	素芋頭丸	素芋頭丸	13*2 個	山藥枸杞湯		味噌湯			
		蓮子(乾)(0.6K)			大頭菜(去皮)(QRC)+						枸杞			味噌<十全>(3K)	
		白木耳							人蔘山藥(去皮)+(QRC)				豆腐(切小丁)非基改)		
		二砂糖													
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				水果	水果	418份							
		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		4.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2.1	蔬菜類		0.6	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.7
	乳品類		1	水果類		0.1	水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		650	熱量(大卡)		659	熱量(大卡)		603	熱量(大卡)		678	熱量(大卡)		658

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: