

類別	6月16日		星期一	6月17日		星期二	6月18日		星期三	6月19日		星期四	6月20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	燕麥飯	燕麥*		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯			
主菜	小瓜素雞			砂鍋凍豆腐			什錦炒米粉	米粉		鵪鶉蛋素肉燥飯			咖哩百頁			
		長素雞(切片)	1 KG		凍豆腐(非基改)<津悅>			高麗菜(QRC)+			鳥蛋(QRC)(加菜)			馬鈴薯大丁+(QRC)		
		小黃瓜(QRC)			大白菜(QRC)+			綠豆芽(QRC)						百頁豆腐	1KG	
					紅蘿蔔絲(產銷履歷)			油豆片切絲	0.5KG		素肉燥	1罐				
		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)			素沙茶醬	1瓶								咖哩粉<老公仔標>(600g)		
					生香菇	0.3KG		紅蘿蔔絲(產銷履歷)						紅蘿蔔大丁(產銷履歷)		
								乾香菇絲								
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋<東杰>		炒冬瓜	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+		蒜味毛豆莢	毛豆莢(CAS)<嘉鹿>		銀芽三絲	綠豆芽(QRC)		塔香茄子	茄子(QRC)<正暘>		
		玉米粒	0.5KG													
					薑片									九層塔(QRC)<旭暘>		
					枸杞						紅蘿蔔絲(產銷履歷)					
											木耳絲(QRC)					
青菜	履歷	青菜(產銷履歷)		機莧	莧菜(有機)					嫩青松菜	青松菜(有機)		荷葉	荷葉白菜(有機)		
		薑絲			薑絲	0.3 KG										
湯品	紅豆西米露	二砂糖		蕃茄玉米湯	牛蕃茄(QRC)<正暘>		竹筍湯	竹筍(去殼)+(QRC)		油豆腐粉絲湯	油豆腐丁(非基改)<津悅>		黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		
		椰漿(椰奶)(400ml)			玉米條(切薄)(QRC)(非基改)+			素羊肉	0.2 KG		小白菜(產銷履歷)			素丸子	0.2KG	
		紅豆(1K)<產銷履歷>									冬粉(龍品)<信全>					
		西谷米									紅蘿蔔絲(產銷履歷)					
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)					水果	水果								
		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		4.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.7	
	豆魚蛋肉類		0.6	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		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		1.1	蔬菜類		1.4	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.8	
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			
熱量(大卡)		688	熱量(大卡)		680	熱量(大卡)		654	熱量(大卡)		681	熱量(大卡)		659		

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: