

菜 別	9月8日		星期一		9月9日		星期二		9月10日		星期三		9月11日		星期四		9月12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	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						紅扁豆	紅扁豆*					糙米飯					
主菜	豆腐 粉絲 煲	冬粉(龍品)<信全>		三 杯 豆 干	豆干(四分)		米 滑 蛋 瘦 肉 粥 1	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		香 酥 豆 包			炸豆包	15片	咕 咷 油 豆 腐	油豆腐丁	1KG				
		豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖)			麻油<燈燦>(450g)			油豆片切絲	0.6 KG							小黃瓜(QRC)<正暘>					
		紅蘿蔔絲(QRC)+			九層塔(QRC)<旭暘>			洗選蛋<東杰>								甜鳳梨角<飯友>(3035g)					
		乾香菇絲			薑片			紅蘿蔔小丁(QRC)+								蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)					
								芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>													
副菜	鮮 菇 蒸 蛋	洗選蛋<東杰>		蘿 蔔 燒 黑 輪	白蘿蔔(進口)(大丁)+		紅 燒 什 錦	油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)		炒 寧 波 年 糕	寧波年糕片<新興>(550g)		起 司 洋 芋	馬鈴薯大丁+(QRC)		黑 葉 白 菜	黑葉白菜(有機)				
		生香菇(QRC)			素黑輪	0.3 KG		杏鮑菇頭(QRC)			高麗菜(進口)+			乳酪絲(起司絲)(1K)							
					紅蘿蔔大丁(QRC)+			素紫米糕(900g)			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔大丁(QRC)+							
								海帶結<聯宏>													
								紅蘿蔔大丁(QRC)+													
								薑片			木耳絲(QRC)										
								紅辣椒													
青菜	生 銷 履 歷 青 菜	莧菜(產銷履歷)		有 機 空 心 菜	空心菜(有機)		0.3 KG			有 機 青 松 菜	青松菜(有機)		黑 葉 白 菜	黑葉白菜(有機)		黃 豆 芽 湯	黃豆芽(非基改)(QRC)				
		薑絲			薑絲	0.3 KG						油豆片切絲		0.1 KG	紅蘿蔔絲(QRC)+						
湯品	檸 檬 愛 玉 粉 圓	愛玉凍(3K)		鮮 菇 什 錦 湯	青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>		芝 麻 包	芝麻包	15 個	榨 菜 湯	榨菜絲<品碩豐>		豆 奶	純豆奶(產銷履歷)<正	390+4						
		二砂糖			金針菇(QRC)						素肉絲	0.1 KG									
		白粉圓			素羊肉	0.3KG															
		檸檬汁(濃縮)(960c.c.)			生香菇(QRC)																
					木耳絲(QRC)																
水果	鮮 果	鮮奶<養樂多>(125ml)					水果	水果							豆 奶						
		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	類別		份量	類別		
	全穀根莖類		5.2	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		1	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	油脂類		3						
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.2	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.5						
	乳品類			水果類			水果類		1	水果類			乳品類		1						
	熱量(大卡)		612	熱量(大卡)		687	熱量(大卡)		579	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		756						