

菜別	10月13日			星期一	10月14日			星期二	10月15日			星期三	10月16日			星期四	10月17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		
主食	小米飯	小米*		糙米飯						燕麥飯	燕麥*		糙米飯							
主菜	筍乾麵輪煮	海帶結<聯宏>		洋芋燒素肚		什錦炒米粉	米粉		香酥雙菇			日式燒黑豆干								
		麵輪(小)			馬鈴薯大丁+(QRC)			高麗菜(進口)+			生香菇		0.6KG		紅蘿蔔絲(QRC)+					
		筍干<品碩豐>			素肚		1.2KG			杏鮑菇頭	0.6KG			油豆片	0.6KG					
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅蘿蔔大丁(QRC)+														紅蘿蔔絲(QRC)+	
		薑片																白芝麻		
																		大溪黑豆干(12丁)	1.2KG	
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>		五寶鮮蔬	青江菜(產銷履歷)	紅燒什錦	杏鮑菇頭(QRC)		麻婆豆腐	豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖		鳳梨木耳	木耳絲(QRC)							
		三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			木耳絲(QRC)		油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)<津				甜鳳梨角<飯友>(3035g)									
		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			杏鮑菇頭(QRC)		白蘿蔔大丁			辣豆瓣醬<十全>(640g)			薑絲							
					紅蘿蔔片(QRC)+		紅蘿蔔大丁(QRC)+			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>										
					生香菇(QRC)		薑片													
							紅辣椒													
青菜	產銷履歷青菜	青菜(產銷履歷)		有機空心菜	空心菜(有機)			有機青松菜	青松菜(有機)		有機優愛菜	優愛菜(有機)								
		薑絲			薑絲		0.3KG													
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		高麗菜味噌湯	高麗菜(進口)+	冬瓜魚丸湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+	羅宋湯	馬鈴薯大丁+(QRC)		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔(進口)(大丁)+								
		綠豆					素丸子		0.3 KG	大白菜(進口)+			玉米條(切薄)(QRC)(非基改)+							
		小薏仁			豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(		薑絲					素羊肉	0.3KG							
					味噌<十全>(3K)				牛蕃茄(QRC)<正暘>											
					乾海帶芽				紅蘿蔔小丁(QRC)+											
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				水果	水果													
		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		5.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		3	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.6					
	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.1	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		1.9					
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.1					
	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1	蔬菜類		1	蔬菜類		1.6					
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.5					
	熱量(大卡)		749	熱量(大卡)		657	熱量(大卡)		522	熱量(大卡)		670	熱量(大卡)		674					

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: