

菜別	11月3日			星期一	11月4日			星期二	11月5日			星期三	11月6日			星期四	11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	小米飯	小米*			糙米飯								麥片飯	麥片<福壽>*			糙米飯			
主菜	紅燒麵輪				豆干片		1.2KG		油豆片切絲		0.6KG		豆豉麵腸				照燒油豆腐			
		麵輪		0.6KG	蒙古炒豆干	黃豆芽(非基改)(QRC)			什錦素蓋飯	洗選蛋<東杰>				麵腸切片		1KG		油豆腐丁		0.8 KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅蘿蔔片(QRC)+			青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆豉(600g)				木耳朵			0.3 KG		
		麻油瓜<品碩豐>						金針菇(QRC)							紅蘿蔔片(QRC)+					
		薑片			烤肉醬<金蘭>(5L)			紅蘿蔔絲(QRC)+			薑絲				素烤肉醬			1 瓶		
					安佳奶油(454g)			木耳絲(QRC)			紅辣椒									
					九層塔(QRC)<旭陽>															
副菜	家常豆腐	油豆腐丁(非基改)<津悅>			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			塔香米血豆干 N	白豆干(四分)(非基改)<津悅>			豆卷白菜	大白菜(QRC)+			雙耳炒時蔬	木耳絲(QRC)			
		紅蘿蔔片(QRC)+			馬鈴薯小丁+(QRC)			素紫米糕(900G)	1 包		木耳絲(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+						
		木耳絲(QRC)			紅蘿蔔小丁(QRC)+			九層塔(QRC)<旭陽>	0.3 KG		豆皮卷(非基改)<久代>			白木耳						
		脆筍片<品碩豐>			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>						紅蘿蔔絲(QRC)+			薑絲						
青菜	產銷履歷青菜	包心白菜(產銷履歷)			有機小松菜	小松菜(有機)						有機小白菜	小白菜(有機)			有機塔菇菜	塔菇菜(有機)			
		薑絲			薑絲		0.3 KG					薑絲								
湯品	檸檬愛玉粉圓	愛玉凍<津悅>(5K)			酸菜湯	酸菜心(切)			蘿蔔魚羹湯 N	白蘿蔔(進口)(去皮) +			黃豆芽素肉絲湯	黃豆芽(非基改)(QRC)			和風味噌湯	豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖		
		二砂糖				素肚	0.3 KG		素魚煨	0.3 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+								
		白粉圓				薑絲			芹菜(QRC)<旭陽>			素肉絲		0.1 KG				味噌<十全>(3K)		
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)				加州葡萄<統一>										乾海帶芽				
						果菜汁<波蜜一日蔬果>(100%)														
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)	87+2 瓶			少44人			水果											
		優酪乳<養樂多>(125ml)	7 瓶		教職員退費															
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			5.8	全穀根莖類			5	全穀根莖類			4.1	全穀根莖類			4.6	全穀根莖類			4.9
	豆魚蛋肉類			1.4	豆魚蛋肉類			2	豆魚蛋肉類			1	豆魚蛋肉類			1.9	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			1.2	蔬菜類			1.7	蔬菜類			0.8	蔬菜類			1	蔬菜類			1.5
	乳品類			1	水果類				水果類			1	水果類				水果類			
	熱量(大卡)			757	熱量(大卡)			678	熱量(大卡)			586	熱量(大卡)			625	熱量(大卡)			663

