

菜別	11月17日			11月18日			11月19日			11月20日			11月21日		
	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						薏仁飯	小薏仁*		糙米飯		
主菜	蘿蔔燒豆腐	白蘿蔔(有機)(去皮)補助		豆腐燒鮮菇	豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(含)		玉米滑蛋粥	玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>		豆包高麗菜			宮保豆干		
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			辣豆瓣醬<十全>(640g)			油豆片切絲	0.6 KG		高麗菜(QRC)				
		油豆腐丁	1KG		薑絲			洗選蛋<東杰>			生豆包(切絲)	1KG		硬花生	0.1 KG
					生香菇	0.6KG		紅蘿蔔小丁(QRC)+						豆干四分	1KG
								毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>						乾辣椒(切)	
														小黃瓜(QRC)<正暘>	
副菜	炒四寶	馬鈴薯小丁+(QRC)		什錦寬粉	高麗菜(QRC)+		燴獅子頭	大白菜(QRC)+		什菇燴鮮	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		銀芽三絲	綠豆芽(QRC)	
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			寬粉<龍口滋味>(3K)			紅蘿蔔絲(QRC)+			金針菇(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+	
		紅蘿蔔小丁(QRC)+			乾香菇絲			木耳絲(QRC)			杏鮑菇頭(QRC)			炸豆包切絲	0.2KG
					紅蘿蔔絲(QRC)+			素獅子頭	17個		秀珍菇(QRC)				
		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>									紅蘿蔔絲(QRC)+			木耳絲(QRC)	
											油豆片(切絲)(非基改)<津悅>				
青菜	產銷履歷青菜	高麗菜(產銷履歷)		有機黑葉白菜	黑葉白菜(有機)					有機青江菜	青江菜(有機)		有機福山窩苣	福山窩苣(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3 KG									
湯品	銀耳小湯圓	小湯圓		昆布湯	乾海帶(250g)		芋泥包	芋泥包<晶鈺>(65g)		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔(進口)(大丁) +		牛蒡湯	牛蒡(去皮)+(QRC)<正暘>	
		二砂糖			素羊肉	0.3 KG					玉米條(切薄)(QRC)(非基改)+			皮絲	0.1KG
		桂圓干(600g)			薑絲						素羊肉	0.3 KG			
		白木耳													
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)	37+2 瓶				水果	水果					豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正康>(170g)	
		優酪乳<養樂多>(125ml)	7 瓶												
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		5.1	全穀根莖類		5.8	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		3
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.1	蔬菜類		0.4	蔬菜類		1.9	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)		790	熱量(大卡)		670	熱量(大卡)		731	熱量(大卡)		647	熱量(大卡)		720

設計:至苒企業有限公司

執行秘書:

校長:

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

