

菜別	12月1日		星期一	12月2日		星期二	12月3日		星期三	12月4日		星期四	12月5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	麥片飯	麥片<福壽>*★		糙米飯						紫米飯	紫糯米*★		糙米飯		
主菜	義式香料豆包★			骰子豆干★	杏鮑菇	1.2 KG	鮮蔬炊飯	油豆片切絲	0.6 KG	醬燒豆腐★			高麗菜炒蛋★		
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆干(四分)(非基改)<津悅>★			高麗菜(QRC)+			豆腐(1.2K)★	1盒		高麗菜(QRC)+	
		生豆包★	17份		黑胡椒粒<老公仔標>(345g)			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			薑絲			洗選蛋★	17個
		義大利香料<小磨坊>(120g)						毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			紅辣椒			紅蘿蔔片(QRC)+	
		蕃茄丁<可果美>(2.55K)						紅蘿蔔小丁(QRC)+			生香菇	0.3KG		醇米霖<穀盛>(500ml)	
														白芝麻	
副菜	豆卷白菜	大白菜(QRC)+		炒三絲★	粗干絲(非基改)<津悅>★		紅燒什錦★	油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)<清		沙茶粉絲煲	冬粉(龍品)<信全>		枸杞南瓜	南瓜(QRC)<正暘>	
		木耳絲(QRC)			海帶絲<聯宏>			杏鮑菇頭(QRC)			高麗菜(QRC)+			薑絲	
		豆皮卷(非基改)<久代>			紅蘿蔔絲(QRC)+			海帶結<聯宏>			紅蘿蔔絲(QRC)+			枸杞	
		紅蘿蔔絲(QRC)+			薑絲			紅蘿蔔大丁(QRC)+							
					紅辣椒			薑片			木耳絲(QRC)				
								紅辣椒			素沙茶醬	1瓶			
青菜	產銷履歷青菜	青松菜(產銷履歷)		有機小芥菜	小芥菜(有機)					有機小白菜	小白菜(有機)		有機白松菜	白松菜(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3 KG					薑絲				
湯品	綠豆薏仁湯★	二砂糖		柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔大丁+(QRC)		田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+		蓮藕湯	蓮藕片(QRC)		青菜豆腐湯★	小白菜(產銷履歷)	
		綠豆			紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+			素羊肉	0.3 KG		豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖	
		小薏仁★						油豆片	0.3 KG					素羊肉	0.3 KG
					味噌<十全>(3K)			金針菇(QRC)						素食少3人	
								玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>							
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		5.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5.6	全穀根莖類		5.5
	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2.9	豆魚蛋肉類		0.8	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		1.9
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1	蔬菜類		1	蔬菜類		1.1
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)		765	熱量(大卡)		703	熱量(大卡)		609	熱量(大卡)		717	熱量(大卡)		690	

設計:至芄企業有限公司

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。

