

菜別	12月29日			星期一	12月30日			星期二	12月31日			星期三	1月1日		星期四	1月2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	蕎麥飯	蕎麥*★		糙米飯												糙米飯		
主菜	貴妃燒油豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)+		三絲味噌豆腐	紅蘿蔔絲(QRC)+	0.3KG	蛋炒飯★			元旦放假一天			豆干炒豆芽					
					薑絲			洗選蛋<東杰>★						豆干片	1.2KG			
		油豆腐丁	1.2KG		白芝麻			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>						綠豆芽(QRC)				
		蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			味噌<十全>(3K)			三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>										
					生香菇	0.6KG		生豆包	0.6 KG									
		小黃瓜(QRC)<正陽>			豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖袋)<													
副菜	三絲燴芥菜	薑絲		白菜滷★	大白菜(QRC)+		家鄉滷味★	白蘿蔔大丁+(QRC)					鮮菇高麗菜	高麗菜(QRC)+				
		紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+			海帶結<聯宏>										
		木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)									生香菇	0.3 KG			
					乾香菇絲			油豆腐丁(非基改)<津悅>★										
		大芥菜(QRC)<旭陽>																
青菜	產銷履歷青菜	薑絲		有機小松菜	薑絲	0.3 KG							有機塔菇菜					
		青菜(產銷履歷)			小松菜(有機)									塔菇菜(有機)				
湯品	四喜甜湯★	二砂糖		燕菁湯	豆皮捲	0.1 KG	酸辣湯★	紅蘿蔔絲(QRC)+					薄揚蘿蔔湯★					
		長粉圓<尚旺>			大頭菜(去皮)(QRC)+	10 KG		木耳絲(QRC)						油豆腐丁(非基改)<津悅>★				
		綠豆										味噌<十全>(3K)						
		花豆						金針菇(QRC)				白蘿蔔大丁+(QRC)						
		麥片<福壽>★						洗選蛋<東杰>★										
								烏酢<穀盛>(5L)										
								脆筍絲<品碩豐>										
						豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖袋)<												
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	類別		份量
	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.9	全穀根莖類		4.9	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.1	蔬菜類		0.2	蔬菜類		0.2	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.1
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		743	熱量(大卡)		665	熱量(大卡)		686	熱量(大卡)		686	熱量(大卡)		635	熱量(大卡)		635

設計:至芃企業有限公司

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。