

菜別	1月19日		星期一	1月20日		星期二	1月21日		星期三	1月22日		星期四	1月23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	燕麥飯	燕麥*		糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯		
主菜	榨菜干片★	紅蘿蔔絲(QRC)+		麻油蛋	薑片		客家炒板條			豆腐什錦			梅干麵崙		
		豆干片(非基改)<津悅>★			洗選蛋	17個		紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+	0.3KG		麵輪	0.6KG
		榨菜絲<品碩豐>			高麗菜(QRC)+			粿條*			豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(鋪袋)			梅干菜<駿泰>(3K)	
					麻油<燈燦>(450g)			油豆片切絲	0.6KG		木耳絲	0.3KG			
											金針菇	0.5KG			
								綠豆芽(QRC)							
副菜	茼蒿炒蛋★	洗選蛋<東杰>★		銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		紅燒什錦★	薑片		佛跳牆	大白菜(QRC)+		清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)+	
		茼蒿菜(QRC)<旭暘>			木耳絲(QRC)			紅辣椒			絞紅蔥頭			杏鮑菇(QRC)	
								紅蘿蔔大丁(QRC)+						木耳絲(QRC)	
					綠豆芽(QRC)			海帶結<聯宏>							
					茼蒿菜(QRC)<旭暘>			杏鮑菇頭(QRC)			乾香菇絲			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	
								油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)<津			芋頭(去皮)+(QRC)<正暘>				
青菜	產銷履歷青菜	薑絲		有機黑葉白菜	薑絲	0.3 KG				有機青松菜			有機廣島菜		
		青菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)						青松菜(有機)			廣島菜(有機)	
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖		青木瓜湯	素羊肉	0.3KG	香菇湯	薑片		蕃茄蔬菜湯			油豆腐粉絲湯★	紅蘿蔔絲(QRC)+	
		綠豆			枸杞			白蘿蔔大丁+(QRC)			高麗菜(QRC)+			冬粉(龍品)<信全>	
		麥片<福壽>			青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			生香菇(QRC)			黃豆芽(非基改)(QRC)			油豆腐丁(非基改)<津悅>★	
											牛蕃茄(QRC)<正暘>			小白菜(產銷履歷)	
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	395+2 瓶				水果	水果	398份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	2 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		4.5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		3.8	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.7
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.7
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		711	熱量(大卡)		630	熱量(大卡)		576	熱量(大卡)		640	熱量(大卡)		657

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。