

菜別	3月8日			星期一	3月9日			星期二	3月10日			星期三	3月11日			星期四	3月12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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						小米飯	小米*	2KG	糙米飯							
主菜	筍乾麵輪煮	薑片		黑豆干	胡椒鹽<老公仔標>(600g)			什錦炒米粉	蔥		麻油豆包	薑片		南瓜燒油豆腐	薑片					
		紅蘿蔔大丁<產銷履歷>			黑豆干	14個	絞紅蔥頭			高麗菜(QRC) +<正暘>			油豆腐丁		1KG					
		海帶結<聯宏>					油豆片		0.6KG	麻油<燈燦>(450g)			南瓜							
		麵輪(小)								生豆包			13片							
		筍干<品碩豐>					高麗菜(QRC) +<正暘>													
							米粉													
							乾香菇絲													
							紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>													
副菜	玉米炒蛋	蔥		螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>			鹽酥三品	杏鮑菇頭(QRC)		起司洋芋	紅蘿蔔大丁<產銷履歷>			五福臨門	馬鈴薯小丁(冷凍)<嘉鹿>				
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			素肉絲	0.1KG	胡椒鹽<老公仔標>(600g)			馬鈴薯大丁(QRC)+			素火腿丁							
		洗選蛋<東杰>					素甜不辣		0.5KG	秀珍菇			0.3KG	玉米粒(CAS)<嘉鹿>						
		紅蘿蔔小丁(冷凍)<嘉鹿>			高麗菜(QRC) +<正暘>				薯條<麥肯龍鳳>(2K)			乳酪絲(起司絲)(1K)				毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>				
					辣豆瓣醬<十全>(640g)									紅蘿蔔小丁(冷凍)<嘉鹿>						
					乾香菇絲															
					冬粉(龍品)<信全>															
青菜	炒青菜	薑絲		有機薑	薑絲	0.3KG				有機薑			有機薑	青油菜(有機)						
		山茼蒿(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)						福山茼蒿(有機)									
湯品	黑糖地瓜湯	薑片		薄揚蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮) +			肉羹湯	木耳絲(QRC)		紫菜豆腐湯	薑絲		黃豆芽肉絲湯	素肉絲	0.1KG				
		地瓜(去皮) +					柴魚(300g)			豆腐			黃豆芽(非基改)							
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			油豆腐丁(非基改)<津悅>				脆筍絲<品碩豐>			紫菜(100g)								
					味噌<十全>(3K)				素肉羹	0.3KG										
							紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>													
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果		404+1份			393人			393人				
		鮮奶<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		5.7	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		5.3		
	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.2		
	油脂類		2.5	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		2.9	油脂類		2.8	油脂類		2.8		
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.2		
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類				
	熱量(大卡)		738	熱量(大卡)		697	熱量(大卡)		619	熱量(大卡)		672	熱量(大卡)		692	熱量(大卡)		692		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: