

類別	12月27日			星期一	12月28日			星期二	12月29日			星期三	12月30日			星期四	12月31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						燕麥飯	燕麥*									
主菜	豆鼓油豆腐	紅辣椒		馬鈴薯燒麵腸	馬鈴薯大丁(進口)+		什錦炒麵		芙蓉炒蛋			元旦補假								
		豆豉(100g)				紅蘿蔔絲(QRC)														
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			麵腸	1KG		油麵(白)					三色粒	0.3KG						
		青椒(QRC)<義庄>				油豆片		0.6KG			洗選蛋<東杰>		15個							
						綠豆芽(QRC)														
						乾香菇絲														
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		麻醬如意菜	芝麻醬(350g)		燴三菇	紅蘿蔔絲(QRC)		佛跳牆	大白菜(QRC)+									
		洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲(QRC)															
					青江菜(QRC)<義庄>				芋頭塊<嘉鹿>											
					金針菇(QRC)				豆皮捲		0.3KG									
					素肉絲	0.1KG														
					鮑魚菇(0.6K)(QRC)															
					小黃瓜(QRC)<義庄>			秀珍菇(QRC)												
青菜	(產銷)	薑絲		懷山菇	薑絲	0.2KG			懷小白	薑絲										
		油菜(產銷履歷)			山茼蒿(有機)					小白菜(有機)										
湯品	地瓜粉圓湯	黑粉圓<尚旺>		蕃茄蛋花湯		黃瓜鮮菇湯		金針湯			薑絲									
		地瓜(去皮) +			牛蕃茄						木耳絲(QRC)									
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			洗選蛋<東杰>						素肉絲	0.1KG								
											金針									
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				398人	水果	水果	406+1份			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								
	全穀根莖類		5.5	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		5.8	全穀根莖類		4.7								
	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.4								
	油脂類		2.8	油脂類		3.1	油脂類		3.3	油脂類		3.2								
	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.4	蔬菜類			蔬菜類		1.5								
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類										
	熱量(大卡)		759	熱量(大卡)		691	熱量(大卡)		765	熱量(大卡)		691								

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: