

菜別	2月14日			星期一	2月15日			星期二	2月16日			星期三	2月17日			星期四	2月18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	芝麻餅	黑白芝麻各		糙米飯						燕麥餅	燕麥*		糙米飯							
主菜	鮮菇炒豆干	蔥		豆腐燒鮮菇	薑絲		炒烏龍麵	紅蘿蔔絲(QRC)		和風百頁豆腐			黑胡椒豆包							
		杏鮑菇頭(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)			木耳絲(QRC)			白芝麻									
		豆干片(非基改)<津悅>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			油豆片切絲	0.6KG		小黃瓜									
		紅蘿蔔絲			杏鮑菇	0.6KG					百頁豆腐	1KG								
								綠豆芽(QRC)			醇米霖<穀盛>(500ml)									
								小烏龍麵												
副菜	木須炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)		炒海帶根	薑絲		滷什錦	海帶結<聯宏>		炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)		鳳梨木耳	薑絲						
		木耳絲(QRC)			海帶根<聯宏>			白蘿蔔去皮			高麗菜(QRC)+									
		洗選蛋<東杰>			素肉絲	0.1KG			韓式泡菜(素)<中港興>		1包	素肉絲		0.1KG						
								滷包(大)(10個)<老公仔標>			韓國造型年糕<中華>(500g)									
					油豆腐丁(非基改)<津悅>				韓式泡菜<首爾富>(3K)			甜鳳梨角								
青菜	(產銷)	薑絲		機蔬	薑絲	0.2KG			機蔬	薑絲	0.2KG	機蔬	薑絲	0.2KG						
		山茼蒿(產銷履歷)			青江菜(有機)			小松菜(有機)			福山茼蒿(有機)									
湯品	紅豆湯圓	二砂糖		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)		冬瓜湯	薑絲		酸菜素肚湯	酸菜心(切)		牛蒡湯							
		紅豆			洗選蛋<東杰>			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			薑絲			牛蒡(去皮)+(QRC)<義庄>						
		小湯圓			玉米粒(CAS)(1K)			素羊肉	0.3KG		素肚	0.3KG		皮絲	0.3KG					
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				398人	水果	水果	406+1份			392人			392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		4.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5					
	豆魚蛋肉類		2.8	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2					
	油脂類		2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1					
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.7					
	乳品類			水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.4					
	熱量(大卡)		648	熱量(大卡)		687	熱量(大卡)		583	熱量(大卡)		691	熱量(大卡)		671					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: