

類別	3月7日		星期一	3月8日		星期二	3月9日		星期三	3月10日		星期四	3月11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	燕麥餅	燕麥*		糙米飯						麥片	麥片<福壽>*		糙米飯					
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)		南瓜燒油豆腐	薑片		沙茶肉羹燴飯	素沙茶醬	1瓶	滷黑豆乾	滷包(小)<老公仔標>		日式壽喜燒					
		紅蘿蔔大丁(QRC)			油豆腐丁	1KG		大白菜(QRC)+			生香菇			0.1KG				
		馬鈴薯大丁(QRC)+			南瓜(QRC)<正暘>	紅蘿蔔絲(QRC)		大溪黑豆干			16個	油豆片		1KG				
		百頁豆腐(切24丁)(非基改)<中港興>				木耳絲(QRC)					黃豆芽(QRC)							
		青花菜(CAS)(1K)<富士鮮品>				脆筍絲<品碩豐>					壽喜燒醬<穀盛>(1800ml)							
						素肉羹		0.6KG			白芝麻							
副菜	蕃茄炒蛋	蔥		三絲燴芥菜	紅蘿蔔絲(QRC)		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)		黃瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)		麻婆豆腐					
		洗選蛋<東杰>			木耳絲(QRC)			白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>			素絞肉			0.1KG				
		牛蕃茄(QRC)<正暘>			素火腿	1條		油豆腐丁(非基改)<津悅>			白精靈菇(1K)(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)				
					大芥菜(QRC)			素甜不辣			0.3KG	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		豆腐(非基改)(大板)<津悅>				
					薑絲													
青菜	(產銼)	薑絲		機青松	薑絲	0.2KG				黑葉	黑葉白菜(有機)		蘿蔓	蘿蔓萵苣(有機)				
		青菜(產銼履歷)			青松菜(有機)													
湯品	豆紫米桂圓	二砂糖		黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+		高麗菜味噌湯			榨菜肉絲湯	蔥		冬瓜魚丸湯	薑絲				
		紅豆			素羊肉	0.3KG		高麗菜(QRC)+			素肉絲<桃園>			0.1KG	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			
		桂圓干(600g)				乾海帶芽		豆腐(非基改)(大板)<津悅>			榨菜絲<品碩豐>				素丸子		0.2KG	
		紫糯米				味噌<十全>(3K)												
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果				394人			394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			
	全穀根莖類		5.8	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5			
	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2.5			
	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.1			
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		2.1	蔬菜類		1	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.4			
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類					
熱量(大卡)		739	熱量(大卡)		667	熱量(大卡)		678	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		677				

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: