

類別	5月9日		星期一	5月10日		星期二	5月11日		星期三	5月12日		星期四	5月13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						五穀餅	五穀米 +		糙米飯		
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥		花瓜雞丁	薑片		茄汁筆尖麵	蕃茄醬<可果美>(3330g)		滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)		沙茶豆干		
		紅蘿蔔片(QRC)			麵腸	1KG			綠豆芽(QRC)			小黃瓜		0.5KG	
		杏鮑菇頭(QRC)							洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲(QRC)			
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>			麻油瓜<品碩豐>			筆尖麵(斜管麵)(500g)			生豆包	17片		豆干片	1KG
								三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>						素沙茶	1罐
						油豆片	0.6KG								
副菜	蒸蛋	洗選蛋<東杰>		玉米燒海茸	薑絲		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)		五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)		鳳梨木耳	薑絲	
					海茸<聯宏>			白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			木耳絲(QRC)	
					素肉絲	0.1KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>			馬鈴薯小丁+(QRC)			甜鳳梨角<富達>(3035g)	
					玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			素甜不辣	0.3KG		玉米粒(CAS)<富士鮮品>			紅蘿蔔片(QRC)	
											素火腿(1K)	1條			
青菜	(產鎔)	薑絲		黑葉	薑絲	0.2KG				機空心			機青油		
		大陸A菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)			空心菜(有機)			青油菜(有機)				
湯品	仙草QQ	二砂糖		薄揚蘿蔔湯			酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)		紫菜蛋花湯			鮮菇雞湯	薑片	
		長粉圓<尚旺>			油豆腐丁(非基改)<津悅>			木耳絲(QRC)			洗選蛋<東杰>			皮絲	0.3KG
		仙草凍(6K)			味噌<十全>(3K)						紫菜(100g)			白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>	
					白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>			洗選蛋<東杰>						生香菇(QRC)	
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>						杏鮑菇頭(QRC)	
								烏酢<穀盛>(5L)							
				脆筍絲<品碩豐>											
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果							
		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	5.1		全穀根莖類	4.7		全穀根莖類	4		全穀根莖類	5.2		全穀根莖類	4.5	
	豆魚蛋肉類	2.2		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	1.2		豆魚蛋肉類	2.1		豆魚蛋肉類	2	
	油脂類	3		油脂類	3		油脂類	3.2		油脂類	3		油脂類	3.1	
	蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.7		蔬菜類	0.8		蔬菜類	1		蔬菜類	1.7	
	乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			水果類	0.1	
熱量(大卡)	766		熱量(大卡)	657		熱量(大卡)	594		熱量(大卡)	682		熱量(大卡)	653		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: