

類別	6月27日		星期一	6月28日		星期二	6月29日		星期三	6月30日		星期四	7月1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	蕎麥	蕎麥*		糙米飯						紫米	紫糯米*					
主菜	鮮菇燒油豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)		銀芽干絲		沙茶肉羹燴飯	大白菜(QRC)+		義式香料豆干							
		杏鮑菇頭(QRC)			粗干絲		1KG	紅蘿蔔絲(QRC)								
					綠豆芽(QRC)			木耳絲(QRC)			牛蕃茄(QRC)<正場>					
					紅蘿蔔絲(QRC)		0.2KG	素沙茶醬		1瓶	青花菜(CAS)(1K)<富士鮮品>					
								脆筍絲<品碩豐>			豆干(四分)	1KG				
					油豆腐丁		1KG				素肉羹	0.6KG				
副菜	絲瓜冬粉	薑絲		金菇什錦	薑絲	和風花椰菜	白花菜(CAS)<嘉鹿>		玉米炒蛋							
		冬粉(龍品)<信全>			紅蘿蔔絲(QRC)			紅蘿蔔小丁(QRC)								
		絲瓜(去皮)+(QRC)<正場>			木耳絲(QRC)			洗選蛋<東杰>								
					金針菇(QRC)			玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>								
青菜	(產銷)	薑絲		機小松	薑絲	0.2KG			機空心							
		莧菜(產銷履歷)			小松菜(有機)		空心菜(有機)									
湯品	四喜甜湯	二砂糖		和風味噌湯		南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		榨菜湯							
		長粉圓<尚旺>			乾海帶芽			油豆片		0.3KG						
		綠豆			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			榨菜絲<品碩豐>								
		花豆			味噌<十全>(3K)											
		麥片<福壽>														
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				水果	水果									
		鮮奶<養樂多>(125ml)					少9人									
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	類別	份量		
	全穀根莖類	5.5	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.8		
	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	0.7	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	2.6		
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3		
	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.1		
	乳品類	1	水果類		水果類	1	乳品類		乳品類		乳品類		乳品類			
熱量(大卡)	789	熱量(大卡)	674	熱量(大卡)	604	熱量(大卡)	604	熱量(大卡)	604	熱量(大卡)	694	熱量(大卡)	694			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: