

| 菜別     | 10月17日 |                   | 星期一   | 10月18日 |                 | 星期二    | 10月19日 |                 | 星期三   | 10月20日 |                    | 星期四    | 10月21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     | 玉米飯    | 玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮> | 5包    | 糙米飯    |                 |        |        |                 |       | 紅扁豆    | 紅扁豆*               | 1KG    | 糙米飯    |                   |       |
| 主菜     | 咖哩時蔬   | 咖哩粉<老公仔標>(600g)   | 1盒    | 三杯雞    | 蒜片              | 0.3KG  | 什錦炒烏龍麵 | 紅蘿蔔絲(QRC)       | 2KG   | 香酥魷魚排  | 魷魚排(80g)(CAS)<源鴻偉> | 395+7片 | 粉蒸肉    | 蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g) | 4包    |
|        |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)        | 2KG   |        | 麵腸(切段)<津悅>      | 8KG    |        | 木耳絲(QRC)        | 2KG   |        |                    |        |        | 赤肉片<桃園>           | 24KG  |
|        |        | 油豆腐丁(非基改)<津悅>     | 8KG   |        | 骨髓丁(CAS)<佳世福>   | 3KG    |        | 赤肉絲<桃園>         | 7KG   |        |                    |        |        | 絞蒜頭               | 0.2KG |
|        |        | 馬鈴薯大丁(進口)+        | 20KG  |        | 麻油<燈燦>(450g)    | 1瓶     |        | 洋蔥(進口)+         | 5KG   |        |                    |        |        | 紅地瓜(去皮)+(QRC)<正>  | 10KG  |
|        |        | 青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>  | 5包    |        | 雞丁(CAS)<佳世福>    | 24.5KG |        | 綠豆芽(QRC)        | 10KG  |        |                    |        |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        |                 |        |        | 小烏龍麵            | 60KG  |        |                    |        |        |                   |       |
| 副菜     | 洋蔥炒蛋   | 紅蘿蔔絲(QRC)         | 2KG   | 麻醬如意菜  | 芝麻醬(350g)       | 2瓶     | 紅燒什錦   | 薑片              | 0.3KG | 蒼蠅頭    | 紅辣椒                | 0.2KG  | 鳳梨木耳   | 薑絲                | 0.3KG |
|        |        | 洗選蛋<東杰>           | 20KG  |        | 紅蘿蔔絲(QRC)       | 2KG    |        | 紅辣椒             | 0.1KG |        | 絞赤肉<桃園>            | 2KG    |        | 木耳絲(QRC)          | 15KG  |
|        |        | 洋蔥(進口)+           | 12KG  |        | 木耳絲(QRC)        | 1KG    |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)      | 2KG   |        | 豆豉(600g)           | 1包     |        | 赤肉絲<桃園>           | 2KG   |
|        |        |                   |       |        | 高麗菜(QRC)+       | 15KG   |        | 海帶結<聯宏>         | 7KG   |        | 豆干丁(非基改)<津悅>       | 20KG   |        | 甜鳳梨角<富達>(3035g)   | 6桶    |
|        |        |                   |       |        | 油豆片(切絲)(非基改)    | 10KG   |        | 油豆腐(小三角)(非基改)   | 15KG  |        | 豆干丁(非基改)<津悅>       | 20KG   |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        | 小黃瓜(QRC)<正陽>    | 3KG    |        | 白蘿蔔(去皮)+        | 8KG   |        | 韭菜(QRC)            | 9KG    |        |                   |       |
| 青菜     | (產銷)   | 薑絲                | 0.2KG | 機千寶    | 絞蒜頭             | 0.2KG  |        |                 |       | 黑葉菜    | 絞蒜頭                | 0.2KG  | 機高麗    | 絞蒜頭               | 0.2KG |
|        |        | 蚵白菜(產銷履歷)         | 34KG  |        | 千寶菜(有機)         | 34KG   |        |                 |       |        | 黑葉白菜(有機)           | 34KG   |        | 高麗菜(有機)           | 34KG  |
| 湯品     | 紅豆湯圓   | 二砂糖               | 6KG   | 酸辣湯    | 紅蘿蔔絲(QRC)       | 2KG    | 冬瓜魚丸湯  | 薑絲              | 0.3KG | 高麗菜味噌湯 | 高麗菜(QRC)+          | 5KG    | 酸菜白肉湯  | 酸菜心(切)            | 8KG   |
|        |        | 小湯圓               | 6KG   |        | 木耳絲(QRC)        | 1KG    |        | 冬瓜(青皮)(去皮)(QRC) | 13KG  |        | 洋蔥(QRC)+           | 2KG    |        | 薑絲                | 0.3KG |
|        |        | 紅豆(QRC)           | 4KG   |        | 赤肉絲<桃園>         | 1KG    |        | 珍珠虱目魚丸(小)<源鴻偉>  | 2KG   |        | 乾海帶芽               | 0.1KG  |        | 瘦夾心肉片<桃園>         | 3KG   |
|        |        |                   |       |        | 金針菇(QRC)        | 2KG    |        |                 |       |        | 豆腐(非基改)(大板)<津悅>    | 2板     |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        | 洗選蛋<東杰>         | 3KG    |        |                 |       |        | 味噌<十全>(3K)         | 1箱     |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        | 豆腐(非基改)(大板)<津悅> | 1板     |        |                 |       |        |                    |        |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        | 烏酢<穀盛>(5L)      | 1桶     |        |                 |       |        |                    |        |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        | 脆筍絲<品碩豐>        | 2包     |        |                 |       |        |                    |        |        |                   |       |
|        |        |                   |       |        |                 |        |        |                 |       |        |                    |        |        |                   |       |
| 水果     | 鮮奶     | 優酪乳<養樂多>(125ml)   | 2+6瓶  |        |                 | 400    | 水果     | 水果              | 418份  |        |                    | 395人   |        |                   | 395   |
|        |        | 鮮奶<養樂多>(125ml)    | 416瓶  |        |                 |        |        |                 |       |        |                    |        |        |                   |       |
| 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  |                   | 6     | 全穀根莖類  |                 | 4.5    | 全穀根莖類  |                 | 4     | 全穀根莖類  |                    | 4.5    | 全穀根莖類  |                   | 4.9   |
|        | 豆魚蛋肉類  |                   | 1.2   | 豆魚蛋肉類  |                 | 3.1    | 豆魚蛋肉類  |                 | 1.5   | 豆魚蛋肉類  |                    | 2.9    | 豆魚蛋肉類  |                   | 2     |
|        | 油脂類    |                   | 3     | 油脂類    |                 | 3      | 油脂類    |                 | 3.2   | 油脂類    |                    | 3.1    | 油脂類    |                   | 3     |
|        | 蔬菜類    |                   | 1.2   | 蔬菜類    |                 | 1.3    | 蔬菜類    |                 | 1.1   | 蔬菜類    |                    | 1.2    | 蔬菜類    |                   | 1.3   |
|        | 水果類    |                   |       | 水果類    |                 |        | 水果類    |                 | 1     | 水果類    |                    |        | 水果類    |                   | 0.3   |
|        | 熱量(大卡) |                   | 675   | 熱量(大卡) |                 | 715    | 熱量(大卡) |                 | 624   | 熱量(大卡) |                    | 702    | 熱量(大卡) |                   | 679   |

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: