

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	玉米餅	玉米粒(CAS)(1K)		糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯						
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)		三杯麵腸	麵腸(切段)<津悅>		什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲(QRC)		荷包蛋			粉蒸素雞丁	素雞丁	1.2KG				
		紅蘿蔔大丁(QRC)			杏鮑菇頭	1KG		木耳絲(QRC)			洗選蛋	23個							
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			麻油<燈燦>(450g)			油豆片切絲	0.8KG									紅地瓜(去皮)+(QRC)<正揚>	
		馬鈴薯大丁(進口)+						綠豆芽(QRC)											
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>						小烏龍麵											
副菜	紅蔘炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)		麻醬如意菜	芝麻醬(350g)		紅燒什錦	薑片		蒼蠅頭	紅辣椒		鳳梨木耳	薑絲					
		洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲(QRC)			紅辣椒			素絞肉	0.1KG		木耳絲(QRC)					
					木耳絲(QRC)			紅蘿蔔大丁(QRC)			豆豉(600g)					甜鳳梨角<富達>(3035g)			
					高麗菜(QRC)+			海帶結<聯宏>			豆干丁(非基改)<津悅>								
					油豆片(切絲)(非基改)<津悅>			油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>											
					小黃瓜(QRC)<正揚>			白蘿蔔(去皮)+											
青菜	(產銷)	薑絲		機干寶	薑絲	0.3KG				黑葉菜	薑絲		機高麗	薑絲					
		蚵白菜(產銷履歷)			千寶菜(有機)				黑葉白菜(有機)			高麗菜(有機)							
湯品	紅豆湯圓	二砂糖		酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)		冬瓜魚丸湯	薑絲		高麗菜味噌湯	高麗菜(QRC)+		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)					
		小湯圓			木耳絲(QRC)			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)						薑絲					
		紅豆(QRC)						素丸子	0.3KG		乾海帶芽			凍豆腐	0.5KG				
					金針菇(QRC)						豆腐(非基改)(大板)<津悅>								
					洗選蛋<東杰>						味噌<十全>(3K)								
					豆腐(非基改)(大板)<津悅>														
					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	420份			396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	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	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4.9					
	豆魚蛋肉類	1.2	豆魚蛋肉類	2.8	豆魚蛋肉類	1.5	豆魚蛋肉類	2.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	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	油脂類	3	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	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.3					
	水果類		水果類		水果類	1	水果類		水果類	0.3	水果類	0.3	水果類	0.3					
	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	693	熱量(大卡)	624	熱量(大卡)	702	熱量(大卡)	679	熱量(大卡)	679	熱量(大卡)	679					

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: