

類別	12月12日		星期一	12月13日		星期二	12月14日		星期三	12月15日		星期四	12月16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	五穀飯	五穀米+		糙米飯						小米飯	小米*	2KG	糙米飯		
主菜	蠔油 鮮菇 豆干			貴妃燒 麵腸	紅蘿蔔大丁(QRC)+		義大利麵	蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)		香酥素魚排			沙嗲豆干	沙茶醬(素)	庫存
		紅蘿蔔片(QRC)+							咖哩粉						
		杏鮑菇頭(QRC)			青椒(QRC)<正暘>			油豆片切絲	0.6KG		素魚排	21份		紅蘿蔔絲(QRC)+	
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>			麵腸切片	1.2KG		小烏龍麵						豆干片	1.2KG
								三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>						芹菜	0.3KG
副菜	紅蔘炒蛋			清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)+		雙色花椰	白花菜(CAS)<嘉鹿>		沙茶粉絲煲	沙茶醬(素)	1罐	豆卷白菜	大白菜(QRC)+	
		紅蘿蔔絲(QRC)+			青花菜(CAS)<嘉鹿>			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+				
		洗選蛋<東杰>						木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)	
					大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			素絞肉	0.1KG		素絞肉	0.1KG		豆皮卷(非基改)<久代>	
					秀珍菇(QRC)						高麗菜(QRC)+				
											冬粉(龍品)<信全>				
青菜	(產銷)	薑絲		荷葉	薑絲	0.3KG			磯小松	薑絲		福山	薑絲		
		油菜(產銷履歷)			荷葉白菜(有機)		小松菜(有機)			福山高苣(有機)					
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		和風味噌湯			香菇雞湯	薑片		蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)		金菇素肉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)+	
		綠豆			乾海帶芽			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			素肉絲	0.1KG			
		小薏仁			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			素雞丁	0.2KG		素羊肉	0.3KG		小白菜(QRC)<正暘>	
					味噌<十全>(3K)			香菇朵(小)						金針菇(QRC)	
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)		少5年級			水果	水果	418份						
		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		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		0.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.2
	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.4	蔬菜類		2.2
	水果類			水果類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)		691	熱量(大卡)		645	熱量(大卡)		572	熱量(大卡)		691	熱量(大卡)		664	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: