

類別	11月20日		星期一	11月21日		星期二	11月22日		星期三	11月23日		星期四	11月24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						麥片飯			糙米飯		
主菜	京醬油豆腐	紅蘿蔔片(QRC)+		蘿蔔燒豆干	紅蘿蔔大丁(QRC)+		南瓜素粥			香酥素魚排	素白帶魚	19片	芋頭燒豆包		
		油豆腐丁	1.5KG		白蘿蔔大丁+(QRC)									芋頭塊(QRC)<嘉鹿>	
					豆干(四分)	1.2KG								豆包	
		甜麵醬<十全>(3K)						乾香菇絲	0.2 KG						
								南瓜(QRC)<正暘>	25 KG						
副菜	什菇燴鮮	紅蘿蔔絲(QRC)+		炒三絲	薑絲		客家小炒			佛跳牆	大白菜(QRC)+		五寶鮮蔬	紅蘿蔔片(QRC)	
		生香菇(QRC)			紅辣椒			紅辣椒						生香菇(QRC)	
					紅蘿蔔絲(QRC)+			豆干片(非基改)<津悅>			芋頭塊(QRC)<嘉鹿>			木耳絲(QRC)	
		金針菇(QRC)			海帶絲<聯宏>			芹菜	0.2KG					青江菜(QRC)<正暘>	
		杏鮑菇頭(QRC)			粗干絲(非基改)<津悅>			素魷魚	1包		乾蝦仁			杏鮑菇頭(QRC)	
		小黃瓜(QRC)<正暘>									乾香菇絲				
青菜	(產銷)	薑絲		機小松	薑絲	0.3 KG				機小白	薑絲		福山菜		
		青菜(產銷履歷)			小松菜(有機)						小白菜(有機)			福山萵苣(有機)	
湯品	綠豆西米露	二砂糖		金針湯	薑絲		芝麻包	芝麻包<晶鈺>(65g)		大黃瓜湯	素排骨酥	0.3KG	昆布湯	薑絲	
		綠豆			木耳絲(QRC)						大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			乾海帶(250g)	
		西谷米			素羊肉	0.3KG								素羊肉	0.3KG
					金針										
水果	優酪乳	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		5.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		6	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5
	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3.3	油脂類		3.3	油脂類		3
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.4	蔬菜類		0.2	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
	熱量(大卡)		741	熱量(大卡)		658	熱量(大卡)		769	熱量(大卡)		678	熱量(大卡)		673