

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	1月8日		星期一	1月9日		星期二	1月10日		星期三	1月11日		星期四	1月12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	小米飯	小米*	糙米飯						麥片飯		麥片<福壽>*		糙米飯		
主菜	鐵板豆腐			豆干 蔔燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+		沙茶肉絲燴飯	油豆片(切絲)	0.6 KG	麻油豆包	薑片		香酥素魚塊	素魚塊	
		紅蘿蔔片(QRC)+			白蘿蔔大丁+(QRC)			素沙茶醬	1 瓶		生豆包	19片		19*2	
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			豆干(四分)	1.2KG		木耳絲	0.3 KG		高麗菜(QRC)+				
		脆筍片<品碩豐>						紅蘿蔔絲(QRC)+			麻油<燈燦>(450g)				
		西芹(QRC)						菠菜(產銷履歷)							
副菜	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+		銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		客家小炒			金菇什錦	薑絲		麻婆豆腐		
		洗選蛋<東杰>			素肉絲	0.1 KG		紅辣椒			紅蘿蔔絲(QRC)+			素絞肉	
					綠豆芽(QRC)			豆干片(非基改)<津悅>			木耳絲(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)	
					芹菜(QRC)	0.6 KG								豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>	
								素魷魚	1包		金針菇(QRC)				
						西芹(QRC)									
青菜	(產銷)	薑絲		蘿蔓菜	薑絲	0.3 KG				機小白	薑絲		機青油		
		黑葉白菜(產銷履歷)			蘿蔓萵苣(有機)				小白菜(有機)			青油菜(有機)			
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖		酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)+		蘿蔔素丸湯			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+		羅宋湯	大白菜(QRC)+	
		綠豆			木耳絲(QRC)			白蘿蔔(去皮)+(QRC)			洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔小丁(QRC)+	
		麥片<福壽>						素丸子	0.3 KG		玉米粒(QRC)<山內>				
					金針菇(QRC)									馬鈴薯小丁+(QRC)	
					洗選蛋<東杰>									牛蕃茄(QRC)<正暘>	
					豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>										
					烏酢<穀盛>(5L)										
					脆筍絲<品碩豐>										
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果	432份				豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正康>(170ml)	
		鮮奶<養樂多>(125ml)										1月			
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		4.8	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.9	全穀根莖類		4.6
	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		3.5
	油脂類		3.1	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.9	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1.7	蔬菜類		0.9
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		722	熱量(大卡)		673	熱量(大卡)		688	熱量(大卡)		671	熱量(大卡)		742