

菜別	3月4日		星期一	3月5日		星期二	3月6日		星期三	3月7日		星期四	3月8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						芝麻飯	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯				
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)		三杯麵腸		雞蛋菠菜素粥		香酥雙味		油豆腐丁	0.8KG	蘿蔔燒麵輪		紅蘿蔔大丁 (QRC)+			
		紅蘿蔔大丁 (QRC)+					麵腸		1.2KG				杏鮑菇頭	0.8KG		白蘿蔔大丁 +(QRC)	
		馬鈴薯大丁 +(QRC)					杏鮑菇頭(QRC)			油豆片	0.6KG				麵輪	0.6KG	
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>					麻油<燈燦>(450g)			洗選蛋<東杰>							
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅								紅蘿蔔小丁 (QRC)+							
										菠菜(產銷履歷)							
副菜	蕃茄炒蛋			鮮菇高麗菜	高麗菜(QRC)+		滷什錦		芹香干絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		三絲燴芥菜		紅蘿蔔絲(QRC)+			
		牛番茄				素肚		0.6KG		芹菜	0.6KG			木耳絲(QRC)			
		洗選蛋<東杰>			鴻喜菇	2包		滷包(大)(10個)<老公仔標>			白干絲		0.6KG		素肉絲	0.1KG	
					木耳絲(QRC)			豆干(四分)(非基改)<津悅>						大芥菜(QRC)<正暘>			
								白蘿蔔大丁 +(QRC)									
青菜	(產銷)	薑絲		福山菜	薑絲	0.3 KG			機青松		機青江						
		青菜(產銷履歷)			福山萵苣(有機)	32 KG				青松菜(有機)			青江菜(有機)				
湯品	紅豆紫米湯	二砂糖		豆腐味噌湯		豆沙包	豆沙包(65g)		田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+		大黃瓜湯	素羊肉	0.3KG			
		紫糯米					味噌<十全>(3K)	1 箱			紅蘿蔔片(QRC)+			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			
		紅豆(1K)<產銷履歷>					豆腐(切小丁)非基改)	4 板			木耳絲(QRC)						
										豆皮捲	0.1KG						
											南瓜(QRC)<正暘>						
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				水果	水果	436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		5.6	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5.6	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.7		
	豆魚蛋肉類		1.3	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2		
	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3		
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.7	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2.1		
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類				
熱量(大卡)		733	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		757	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		667			

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: