

菜別	1月18日		星期一	1月19日		星期二	1月20日		星期三	1月21日		星期四	1月22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	蕎麥	蕎麥*		糙米飯											
主菜	素滷什錦	薑片		洋芋豆干	紅蘿蔔大丁<產銷履歷>		什錦炒米粉								
		紅蘿蔔大丁<產銷履歷>			馬鈴薯大丁(QRC)+			赤肉絲<桃園>							
		白蘿蔔(去皮)+			豆干	1KG		油豆片	0.6KG						
		海帶結<聯宏>						高麗菜+							
		油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津						米粉							
								乾香菇絲							
								紅蘿蔔絲<嘉鹿>							
副菜	洋蔥炒蛋	紅蘿蔔絲<嘉鹿>		芝麻海帶根	薑絲		銀芽干絲	紅蘿蔔絲<嘉鹿>							
		洋蔥(QRC)+			海帶根<聯宏>			粗干絲	0.3KG						
		洗選蛋<東杰>			白芝麻			綠豆芽							
青菜	(產銷)	薑絲		機廣皂	薑絲	0.1KG									
		小白菜(產銷履歷)			廣島菜(有機)										
湯品	四喜甜湯	糖		青菜豆腐湯	洗選蛋<東杰>		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)							
		長粉圓<尚旺>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			薑絲							
		綠豆						凍豆腐	0.6KG						
		花豆			小白菜(QRC)										
		麥片<福壽>													
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		數量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		0	全穀根莖類		0
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		0	豆魚蛋肉類		0
	油脂類		2.7	油脂類		3.2	油脂類		3.2	油脂類		0	油脂類		0
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.4	蔬菜類		0	蔬菜類		0
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類		0	水果類		0
熱量(大卡)		738	熱量(大卡)		663	熱量(大卡)		650	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		0	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: