

菜別	3月15日		星期一	3月16日		星期二	3月17日		星期三	3月18日		星期四	3月19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	麥片	麥片<福壽>*		糙米飯						紅扁	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	芙蓉炒蛋			韓式年糕	紅蘿蔔絲<產銷履歷>		素燴飯	紅蘿蔔絲<產銷履歷>		洋芋油豆腐	紅蘿蔔大丁<產銷履歷>		咕咾豆包	小黃瓜	
		三色粒	0.5KG		韓式年糕	2包		油豆片	0.6KG		馬鈴薯大丁(QRC)+			蕃茄醬<可果美>(3330g)	
		洗選蛋	12個		白芝麻									生豆包	13片
					黃豆芽(非基改)			高麗菜(QRC) +<正暘>			油豆腐丁	1KG		洋蔥(QRC)+	
					韓式辣椒醬(1K)			黑胡椒粒<老公仔標>(345g)						甜鳳梨角<飯友>(3035g)	
副菜	燴三菇	西芹(QRC)		回鍋干片			蕃茄炒蛋			薑絲海帶根	薑絲		香菇白菜	大白菜(QRC)+<正暘>	
		紅蘿蔔絲<產銷履歷>			豆干片(非基改)<津悅>			牛蕃茄			海帶根<聯宏>			紅蘿蔔絲<產銷履歷>	
		秀珍菇(QRC)						洗選蛋<東杰>							
		金針菇(QRC)			高麗菜(QRC) +<正暘>			蕃茄丁<可果美>(2.55K)						乾香菇絲	
		杏鮑菇頭(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)										
青菜	炒青菜	薑絲		有機菜	薑絲	0.3KG				有機菜			有機菜	優愛菜(有機)	
		黑葉白菜(產銷履歷)			青松菜(有機)						山茼蒿(有機)				
湯品	四喜甜湯	糖		黃瓜鮮菇湯			金菇什錦湯	紅蘿蔔絲<產銷履歷>		酸菜素肚湯	酸菜心(切)		蕪菁豚骨湯	素羊肉	0.3KG
		長粉圓<尚旺>			大黃瓜(去皮)+			木耳絲(QRC)			薑絲			大頭菜(去皮) +	
		綠豆			秀珍菇(QRC)			素肉絲	0.1KG		素肚	0.3KG			
		花豆			金針菇(QRC)			金針菇(QRC)							
		麥片<福壽>													
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				396人	水果	水果	404+1份			393人			393人
		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		5.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		3.1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		2.6	油脂類		2.7	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2.2
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.2
	熱量(大卡)		759	熱量(大卡)		761	熱量(大卡)		690	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		672

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: