

菜別	3月22日			3月23日			3月24日			3月25日			3月26日		
	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	地瓜	地瓜(去皮) +		糙米飯						紫米飯	紫糯米*		糙米飯		
主菜	杏鮑菇燒油豆腐	蒜片		蘿蔔燒豆干	紅蘿蔔大丁<產銷履歷>		咖哩炒飯	咖哩粉<老公仔標>(600g)		三絲燒豆腐			日式壽喜燒		
		紅蘿蔔片<產銷履歷>			豆干	1KG					薑絲			生香菇(QRC)	
		杏鮑菇頭(QRC)			白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正場>			洗選蛋<東杰>			辣豆瓣醬<十全>(640g)			黃豆芽(非基改)	
		油豆腐丁(非基改)<津悅>						三色粒(CAS)<嘉鹿>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			生豆包	13片
								油豆片	0.6KG		紅蘿蔔絲	0.2KG			
											木耳絲(QRC)	0.2KG			
											金針菇	0.3KG			
副菜	西芹肉絲	西芹(QRC)		鮮蔬什錦	秀珍菇(QRC)		滷什錦	海帶結<聯宏>		沙茶粉絲煲	素沙茶醬	1罐	清心燴集	紅蘿蔔片<產銷履歷>	
		赤肉絲<桃園>			木耳絲(QRC)			杏鮑菇頭(QRC)			木耳絲(QRC)			大黃瓜(去皮)+	
		紅蘿蔔絲			高麗菜(QRC) +<正場>			滷包(大)(10個)<老公仔標>			高麗菜(QRC) +<正場>			秀珍菇(QRC)	
					紅蘿蔔絲			豆干(四分)(非基改)<津悅>			冬粉(龍品)<信全>			木耳絲(QRC)	
											紅蘿蔔絲				
青菜	炒青菜	薑絲		有機	薑絲	0.3KG			有機			有機			
		青油菜(產銷履歷)			小松菜(有機)					福山萵苣菜(有機)			千寶菜(有機)		
湯品	冬瓜糖米苔目	二砂糖		蕃茄蛋花湯			菇菇蛋花湯			南瓜湯	薑片		福菜苦瓜湯	薑絲	
		冬瓜糖			洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>			南瓜			苦瓜	0.6KG
		米苔目			牛蕃茄			生香菇(QRC)						長福菜<品碩豐>	
								金針菇(QRC)							
								洗選蛋<東杰>							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				396人	水果				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	類別	份量	類別	份量	
		全穀根莖類	5.7	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	5.6	全穀根莖類	4.5				
		豆魚蛋肉類	1.4	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2.2				
		油脂類	2.5	油脂類	3.1	油脂類	3.2	油脂類	2.9	油脂類	3				
		蔬菜類	1.9	蔬菜類	2.3	蔬菜類	0.9	蔬菜類	1	蔬菜類	2.2				
		乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類					
	熱量(大卡)	745	熱量(大卡)	670	熱量(大卡)	707	熱量(大卡)	720	熱量(大卡)	670					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: