

| 菜別     | 4月19日  |                    | 星期一 | 4月20日  |               | 星期二   | 4月21日  |                      | 星期三   | 4月22日  |              | 星期四   | 4月23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     | 紫米飯    | 紫糯米*               |     | 糙米飯    |               |       |        |                      |       | 紅扁豆    | 紅扁豆*         |       | 糙米飯    |                 |       |
| 主菜     | 洋蔥辣雞丁  |                    |     | 花生滷豆干  | 白蘿蔔(去皮) +     |       | 高麗菜炒飯  |                      |       | 白玉燒麵輪  | 白蘿蔔(去皮) +    |       | 酸菜麵腸   | 薑絲              | 0.1KG |
|        |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)         |     |        | 煮花生           |       |        | 紅蘿蔔絲(QRC)            |       |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)   |       |        | 麵腸              | 1KG   |
|        |        |                    |     |        | 豆干            | 1KG   |        | 油豆片                  | 0.6KG |        | 麵輪           | 0.6KG |        | 酸菜心             | 0.3KG |
|        |        |                    |     |        |               |       |        |                      |       |        |              |       |        |                 |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        | 高麗菜(QRC)+<正暘>        |       |        |              |       |        |                 |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        |                      |       |        |              |       |        |                 |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        |                      |       |        |              |       |        |                 |       |
| 副菜     | 芙蓉炒蛋   | 洗選蛋<東杰>            |     | 奶香洋芋   | 安佳奶油(454g)    |       | 紅燒三色   | 海帶結<聯宏>              |       | 金菇什錦   | 薑絲           |       | 豆瓣豆腐   |                 |       |
|        |        | 玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品> |     |        | 馬鈴薯絲(粗)       | 1.2KG |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)           |       |        | 紅蘿蔔絲(QRC)    |       |        |                 |       |
|        |        | 三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品> |     |        |               |       |        | 油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)< |       |        | 木耳絲(QRC)     |       |        | 辣豆瓣醬<十全>(640g)  |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        |                      |       |        |              |       |        | 豆腐(非基改)(大板)<津悅> |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        |                      |       |        | 金針菇(QRC)     |       |        |                 |       |
| 青菜     | 炒青菜    | 薑絲                 |     | 有機     | 薑絲            | 0.3KG |        |                      |       | 有機     |              |       | 有機     |                 |       |
|        |        | 小白菜(產銷履歷)          |     |        | 小松菜(有機)       |       |        |                      |       |        | 福山萵苣(有機)     |       |        | 高麗菜(有機)         |       |
| 湯品     | 地瓜芋圓湯  | 老薑片                |     | 鮮菇湯    | 薑片            |       | 酸辣湯    | 木耳絲(QRC)             |       | 玉米蘿蔔湯  | 白蘿蔔(去皮) +    |       | 金針肉絲湯  | 薑絲              |       |
|        |        | 二砂糖                |     |        | 金針菇(QRC)      |       |        |                      |       |        | 玉米條(切薄)(QRC) |       |        | 木耳絲(QRC)        |       |
|        |        | 芋圓<賞味佳>(0.6K)      |     |        | 素羊肉           | 0.3KG |        | 洗選蛋<東杰>              |       |        | 素羊肉          | 0.3KG |        | 素肉絲             | 0.1KG |
|        |        | 地瓜(去皮) +           |     |        | 鴻喜菇(3KG)(QRC) |       |        | 豆腐(非基改)(大板)<津悅>      |       |        |              |       |        | 金針              |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        | 烏酢<穀盛>(5L)           |       |        |              |       |        |                 |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        | 脆筍絲<品碩豐>             |       |        |              |       |        |                 |       |
|        |        |                    |     |        |               |       |        | 紅蘿蔔絲(QRC)            |       |        |              |       |        |                 |       |
| 水果     | 優酪乳    | 優酪乳<養樂多>(125ml)    |     |        |               | 398人  | 水果     | 水果                   |       |        |              | 394人  |        |                 | 394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  |                    | 5.2 | 全穀根莖類  |               | 4.5   | 全穀根莖類  |                      | 4.5   | 全穀根莖類  |              | 4.5   | 全穀根莖類  |                 | 4.7   |
|        | 豆魚蛋肉類  |                    | 2.5 | 豆魚蛋肉類  |               | 2.1   | 豆魚蛋肉類  |                      | 2     | 豆魚蛋肉類  |              | 2     | 豆魚蛋肉類  |                 | 2.2   |
|        | 油脂類    |                    | 2.8 | 油脂類    |               | 3.3   | 油脂類    |                      | 3     | 油脂類    |              | 3     | 油脂類    |                 | 3     |
|        | 蔬菜類    |                    | 1.3 | 蔬菜類    |               | 2.1   | 蔬菜類    |                      | 1     | 蔬菜類    |              | 2     | 蔬菜類    |                 | 1     |
|        | 乳品類    |                    | 1   | 水果類    |               |       | 水果類    |                      | 1     | 水果類    |              |       | 水果類    |                 |       |
|        | 熱量(大卡) |                    | 791 | 熱量(大卡) |               | 674   | 熱量(大卡) |                      | 685   | 熱量(大卡) |              | 650   | 熱量(大卡) |                 | 654   |

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: