

菜別	5月3日			星期一	5月4日			星期二	5月5日			星期三	5月6日			星期四	5月7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								麥片飯	麥片<福壽>*						
主菜	三杯豆干	薑片		0.1KG	青木瓜燒麵輪	紅蘿蔔大丁(QRC)			沙茶肉羹燴飯	素沙茶醬		1罐	香酥素魚排	素鱈魚排		13份	親職日補假			
		杏鮑菇頭(QRC)								高麗菜(QRC)+<正暘>										
		麻油<燈燦>(450g)				麵輪		0.6KG		紅蘿蔔絲(QRC)										
		豆干丁		1KG		青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>				木耳絲(QRC)										
										脆筍絲<品碩豐>										
										素肉羹		0.5KG								
副菜	蒸蛋				鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)			黃瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)			什錦寬粉	紅蘿蔔絲(QRC)						
		紅蘿蔔絲(QRC)								鴻喜菇(QRC)				木耳絲(QRC)						
		洗選蛋<東杰>								白精靈(1K)(QRC)										
						豆腐(非基改)(大板)<津悅>				大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>				高麗菜(QRC)+<正暘>						
														乾香菇絲						
														寬粉<龍口滋味>(3K)						
青菜	炒青菜	薑絲			有機豆干	薑絲		0.3KG					有機豆干							
		小松菜(產銷履歷)				千寶菜(有機)								黑葉白菜(有機)						
湯品	冬瓜粉圓茶	二砂糖			蕃茄蛋花湯				蟹肉豆腐羹	素肉絲		0.1KG	薄揚蘿蔔湯							
		黑粉圓<尚旺>				牛蕃茄				大白菜(QRC)+<正暘>				油豆腐丁(非基改)<津悅>						
		長粉圓<尚旺>				洗選蛋<東杰>				紅蘿蔔絲(QRC)				味噌<十全>(3K)						
		冬瓜糖								豆腐(非基改)(大板)<津悅>				白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)		406瓶				399人	水果	水果		407+1份				395人				395人
		鮮奶<養樂多>(125ml)		1瓶																
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		4.5		全穀根莖類		4.5		全穀根莖類		5		全穀根莖類			
	豆魚蛋肉類		2.6		豆魚蛋肉類		2.8		豆魚蛋肉類		1.4		豆魚蛋肉類		2.1		豆魚蛋肉類			
	油脂類		2.7		油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3.2		油脂類			
	蔬菜類		1		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.6		蔬菜類		1.5		蔬菜類			
	乳品類		1		水果類				水果類		1		水果類				水果類			
		熱量(大卡)		794	熱量(大卡)		695		熱量(大卡)		655		熱量(大卡)		689		熱量(大卡)		0	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: