

類別	5月10日			星期一	5月11日			星期二	5月12日			星期三	5月13日			星期四	5月14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	燕麥	燕麥*			糙米飯									五穀飯	五穀米 +			糙米飯							
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥		照燒豆腐	紅蘿蔔片(QRC)				大滷湯麵	大白菜(QRC)+<正暘>				蕃茄炒蛋	洗選蛋<東杰>			13個	韓式燒豆包	生豆包			13片		
		紅蘿蔔片(QRC)				紅蘿蔔絲(QRC)					牛番茄				0.6KG	白芝麻									
		杏鮑菇頭(QRC)				豆腐				1.2KG						黃豆芽(非基改)									
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>				照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)					油麵(白)					韓式辣椒醬(1K)									
											油豆片				0.6KG	紅蘿蔔絲									
											洗選蛋<東杰>														
											豆腐(非基改)(大板)<津悅>														
											脆筍絲<品碩豐>														
副菜	木須扁蒲	紅蘿蔔絲(QRC)				玉米燒海茸	薑絲				長豆鮑菇	長豆				五福臨門	馬鈴薯小丁				回鍋干片				
		木耳絲(QRC)					海茸<聯宏>										素火腿								
		絞蒜頭										杏鮑菇					玉米粒(CAS)					高麗菜(QRC)+<正暘>			
		瓠瓜(去皮)+(QRC)<正暘>					玉米粒(CAS)<嘉鹿>										毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>					辣豆瓣醬<十全>(640g)			
																	紅蘿蔔小丁					豆干片(非基改)<中港興>			
青菜	炒青菜	薑絲				有機	薑絲			0.3KG						有機	絞蒜頭				有機	薑絲			
		白莧菜(產銷履歷)					小松菜(有機)										山菠菜(有機)					小白菜(有機)			
湯品	仙草QQ	二砂糖				金菇什錦湯	紅蘿蔔絲(QRC)				銀絲卷	銀絲捲<奇美>(80g)				紫菜豆腐湯	薑絲				鮮菇雞湯	薑片			
		長粉圓<尚旺>					木耳絲(QRC)										板豆腐			1盒		牛蒡(去皮)+(QRC)			
		仙草凍(6K)					素肉絲			0.1KG							紫菜(100g)					素羊肉			0.3KG
							金針菇(QRC)															鴻喜菇(3K)(QRC)			
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)								399人	水果	水果													
		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		5.1		全穀根莖類		4.7		全穀根莖類		5		全穀根莖類		5.1		全穀根莖類		4.5						
	豆魚蛋肉類		1.5		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		1		豆魚蛋肉類		2.2		豆魚蛋肉類		3.4						
	油脂類		2.7		油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3		油脂類		2.7						
	蔬菜類		2		蔬菜類		1.8		蔬菜類		1.2		蔬菜類		1		蔬菜類		1.6						
	乳品類		1		水果類				水果類		1		水果類				水果類								
	熱量(大卡)		722		熱量(大卡)		659		熱量(大卡)		650		熱量(大卡)		682		熱量(大卡)		732						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: