

菜別	8月30日		星期一	8月31日		星期二	9月1日		星期三	9月2日		星期四	9月3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		
主菜							蔬菜素粥	紅蘿蔔小丁(QRC)		滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)		馬鈴薯烘蛋	馬鈴薯大丁(QRC)+	
								高麗菜(QRC)<正暘>			綠豆芽			洗選蛋	12個
								玉米粒(CAS)<嘉鹿>			洗選蛋<東杰>				
								素火腿	1KG		生豆包	12片			
副菜							滷三品	海帶結<聯宏>		火腿玉米			高麗炒油豆片	高麗菜(QRC)	
								薑片	0.1KG		素火腿	9/1共用		紅蘿蔔片(QRC)	
								豆干(四分)(非基改)<津悅>			玉米粒(CAS)<嘉鹿>	1包		油豆片(切絲)(非基改)<津悅>	
								白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>			毛豆仁	0.3KG			
青菜										機小白	薑絲		機青油		
											小白菜(有機)			青油菜(有機)	
湯品							奶黃包	奶皇包<奇美>(65g)	13個	海芽蛋花湯			黃豆芽肉絲湯	素肉絲	0.1KG
											洗選蛋<東杰>			黃豆芽(非基改)	
											乾海帶芽				
水果							水果	水果	406+1份			395人			395人
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			全穀根莖類			全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.8
	豆魚蛋肉類			豆魚蛋肉類			豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.2
	油脂類			油脂類			油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3
	蔬菜類			蔬菜類			蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.7
	乳品類			水果類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		695	熱量(大卡)		654	熱量(大卡)		679

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: