

類別	9月6日		星期一	9月7日		星期二	9月8日		星期三	9月9日		星期四	9月10日		星期五	9月11日		星期六	
	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	名稱	食材名稱	數量	
主食	五穀	五穀米+		糙米飯						小米	小米*		糙米飯			糙米飯			
主菜	鹽水食蔬	青花菜(CAS)		鮮菇燒豆腐		什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲(QRC)		豆皮高麗		黑胡椒豆干	紅蘿蔔絲(QRC)		蘿蔔燒油腐	紅蘿蔔大丁(QRC)			紅蘿蔔大丁(QRC)	
		高麗菜(進口)+			薑絲			白精靈(QRC)				白芝麻			白蘿蔔(去皮)+(進口)				
		杏鮑菇頭(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)			木耳絲(QRC)				高麗菜(進口)+			豆干片	1KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			油豆片切絲		0.6KG		豆皮捲	0.1KG		黑胡椒粒<老公仔標>(345g)				
					生香菇		0.6KG					醇米霖<穀盛>(500ml)							
								綠豆芽											
								小烏龍麵											
副菜	菜脯蔥蛋			炒四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)	蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)		炒三絲	海帶絲	燻冬瓜	紅蘿蔔絲(QRC)		茶碗蒸	生香菇(QRC)			生香菇(QRC)	
		碎脯<品碩豐>			馬鈴薯小丁(QRC)+			白蘿蔔(去皮)+(進口)				薑絲			冬瓜(青皮(去皮)(QRC)			素魚板	0.1KG
		洗選蛋<東杰>			素火腿		1條	油豆腐丁(非基改)<津悅>				紅辣椒						洗選蛋<東杰>	
					玉米粒(CAS)			素甜不辣		0.6KG		金針菇(QRC)							
					毛豆粒							粗干絲(非基改)<津悅>							
青菜	(產銷)	薑絲		機山菇	薑絲				機味美		荷葉			(產銷)					
		青菜(產銷履歷)			山菠菜(有機)	0.2KG				味美菜(有機)			荷葉白菜(有機)			青菜(產銷履歷)			
湯品	四喜甜湯	二砂糖		冬瓜湯	薑絲	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)		羅宋湯	大白菜(進口)+	豆腐味噌湯				綠豆			二砂糖	
		長粉圓<尚旺>			冬瓜(青皮(去皮)(QRC)			洗選蛋<東杰>				紅蘿蔔大丁(QRC)			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			綠豆	
		綠豆			素羊肉		0.3KG	玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>				馬鈴薯大丁(QRC)+			味噌<十全>(3K)			麥片<福壽>	
		花豆										牛蕃茄(QRC)<正場>							
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				水果	水果	406+1份					鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)			優酪乳<養樂多>(125ml)		
		鮮奶<養樂多>(125ml)												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	類別	份量	類別	份量	
	全穀根莖類	5.6	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	4.4	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	5.7							
	豆魚蛋肉類	1.4	豆魚蛋肉類	2.5	豆魚蛋肉類	1.7	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.2							
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	2.7							
	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1	蔬菜類	1.7	蔬菜類	2	蔬菜類	1.1							
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類		乳品類	1							
熱量(大卡)	753	熱量(大卡)	712	熱量(大卡)	656	熱量(大卡)	679	熱量(大卡)	665	熱量(大卡)	794								

設計:食譜審查小組

執行秘書:

校長: