

菜別	10月11日		星期一	10月12日		星期二	10月13日		星期三	10月14日		星期四	10月15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				糙米飯						芝麻雞	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯		
主菜	雙十補假			小瓜火腿煎蛋	小黃瓜		什錦豬肉蓋飯	紅蘿蔔絲(QRC)		薑母凍豆腐	紅標米酒<台灣菸酒>		冬瓜燒豆包	紅蘿蔔大丁(QRC)	
					紅蘿蔔大丁(QRC)			木耳絲(QRC)			薑片			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	
					洗選蛋	15個		油豆片	0.6KG		高麗菜(QRC)+			生豆包	15片
					素火腿	1條		高麗菜(QRC)+			麻油<燈燦>(450g)				
								毛豆粒			凍豆腐	1.2KG			
								玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>							
								素火腿	10/12共用						
副菜				五寶鮮蔬	紅蘿蔔絲(QRC)		青菜(產銷履歷)			清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)		毛豆干丁	紅蘿蔔小丁(QRC)	
					白精靈菇(QRC)			絞蒜頭			生香菇(QRC)			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	
					木耳絲(QRC)			小松菜(產銷履歷)			木耳絲(QRC)			豆干丁(非基改)<中港興>	
					青江菜(QRC)<正場>									玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>	
					金針菇(QRC)						大黃瓜(去皮)+(QRC)<正場>				
青菜				機莧	薑絲	0.2KG				機青江			黑葉		
					莧菜(有機)						青江菜(有機)			黑葉白菜(有機)	
湯品				高麗菜味噌湯	洋蔥(進口)+		香菇雞湯	薑片		金菇肉絲湯	大白菜(QRC)+		福菜湯	薑絲	
					高麗菜(QRC)+			白蘿蔔(去皮)+(進口)			紅蘿蔔絲(QRC)			油豆片	0.1KG
					乾海帶芽			生香菇(QRC)			素肉絲	0.1KG		長福菜<品碩豐>	
					豆腐(非基改)(大板)<津悅>			素羊肉	0.3KG		金針菇(QRC)				
					味噌<十全>(1K)										
水果							水果	水果	405+1份			393人			393人
菜單營養分析				類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
				全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.6
				豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		3.1
				油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
				蔬菜類		2	蔬菜類		1.5	蔬菜類		2	蔬菜類		1.3
				乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
				熱量(大卡)		655	熱量(大卡)		623	熱量(大卡)		671	熱量(大卡)		722

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: