

菜別	10月25日			星期一	10月26日			星期二	10月27日			星期三	10月28日			星期四	10月29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	燕麥餅	燕麥*			糙米飯								麥片餅	麥片<福壽>*			糙米飯			
主菜	麻油豆包	薑片			日式豆腐				滑蛋素粥				粉蒸素肉	蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g)			義式香料油腐	牛蕃茄		
		高麗菜(QRC)+				紅蘿蔔絲(QRC)								地瓜(去皮) +				義大利香料<小磨坊>(120g)		
		麻油<燈燦>(450g)								紅蘿蔔小丁(QRC)				素肉丁		1KG		油豆腐丁		1KG
						白芝麻				油豆片		0.6KG						青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>		
		生豆包		15片		豆腐		1.2KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>										
										洗選蛋<東杰>										
副菜	菜脯蔥蛋				客家蘿蔔絲				蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)			玉米燒海茸	薑絲			香菇白菜	大白菜(QRC)+		
		碎脯<品碩豐>								高麗菜(QRC)+				海茸<聯宏>				木耳絲(QRC)		
		洗選蛋<東杰>				油豆片		0.5K		油豆腐丁(非基改)<津悅>								乾香菇絲		
						乾香菇絲				素甜不辣		0.3KG		玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>				紅蘿蔔絲(QRC)		
						白蘿蔔(切絲)+(進口)				素黑輪片		0.3KG								
						紅蘿蔔絲(QRC)														
青菜	(產地)	薑絲			機青江	薑絲		0.2KG					機小松				機青松			
		青菜(產銷履歷)				青江菜(有機)		33KG						小松菜(有機)				青松菜(有機)		
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖			涼薯湯				黑糖馬拉糕	黑糖馬拉糕			味噌湯				蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔(去皮)+(進口)		
		綠豆				涼薯(去皮)(QRC)+												素丸子		0.2KG
		小薏仁				素羊肉		0.3KG						豆腐(非基改)(大板)<津悅>				洋香菜		
														味噌<十全>(3K)						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)						397人	水果	水果		405+1份				392人				392人
		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		6.1		全穀根莖類		4.5		全穀根莖類		4.2		全穀根莖類		5		全穀根莖類		4.6	
	豆魚蛋肉類		1		豆魚蛋肉類		3		豆魚蛋肉類		1.5		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2	
	油脂類		3		油脂類		3.1		油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3	
	蔬菜類		1.2		蔬菜類		1.5		蔬菜類		1.3		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.5	
	乳品類		1		乳品類				水果類		1		水果類				水果類		0.5	
	熱量(大卡)		727		熱量(大卡)		717		熱量(大卡)		634		熱量(大卡)		670		熱量(大卡)		675	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: