

類別	1月10日		星期一	1月11日		星期二	1月12日		星期三	1月13日		星期四	1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	小米飯	小米*		糙米飯						地瓜飯	地瓜(去皮) +		糙米飯			
主菜	蛋酥白菜	大白菜(QRC)+		香酥素魚排	胡椒鹽<老公仔標>(600g)		什錦炒米粉			麻油豆包	薑片		冬瓜燒麵輪	紅蘿蔔大丁(QRC)		
		紅蘿蔔絲(QRC)			素鱈魚排	15份		紅蘿蔔絲(QRC)			高麗菜(QRC)+			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)		
		洗選蛋<東杰>							麻油<燈燦>(450g)			麵輪				
								油豆片	0.6KG		生豆包	15片				
								高麗菜(QRC)+								
								米粉								
								乾香菇絲								
副菜	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)		鹽水食蔬	高麗菜(QRC)+		雙色花椰	赤肉片<桃園>		什錦馬鈴薯			炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)		
					杏鮑菇頭(QRC)			白精靈菇	0.2KG		紅蘿蔔小丁(QRC)			高麗菜(QRC)+		
		洗選蛋<東杰>			油豆腐丁(非基改)<津悅>			青花菜(CAS)<富士鮮品>			百頁豆腐	0.6KG		韓國造型年糕<中華>(500g)		
					青花菜(CAS)<富士鮮品>			白花菜(CAS)<富士鮮品>			馬鈴薯小丁+(QRC)					
青菜	(產銷)	薑絲		福山	薑絲					機青江			黑葉			
		山茼蒿(產銷履歷)			福山茼蒿(有機)						青江菜(有機)			黑葉白菜(有機)		
湯品	燒仙草	二砂糖		南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		酸菜素肚湯	酸菜心(切)		和風味噌湯			蓮藕湯	蓮藕片(QRC)		
		長粉圓<尚旺>			馬鈴薯大丁(進口)+			薑絲				乾海帶芽			素羊肉	
		花生片(熟硬)			南瓜			素肚			0.3KG	豆腐(非基改)(大板)<津悅>				
		紅豆			洋蔥(QRC)+						味噌<十全>(3K)					
		花豆														
		仙草原汁<津悅>(5K)														
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果			393人			393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		5.3	全穀根莖類		4.9	全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		5.5	
	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2	
	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	
	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1	蔬菜類		1.3	
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類			
	熱量(大卡)		710	熱量(大卡)		671	熱量(大卡)		583	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		703	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: