

類別	3月14日		星期一	3月15日		星期二	3月16日		星期三	3月17日		星期四	3月18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						紅扁	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	磨菇麵腸	紅蘿蔔	0.2KG	香酥素魚排	素魚排	17片	什錦炒米粉			滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)		梅干燒皮絲		
		西芹	0.6KG					紅蘿蔔絲(QRC)			綠豆芽(QRC)			皮絲	0.8KG
		麵腸	1.5KG					油豆片	0.6KG		洗選蛋<東杰>				
		素蘑菇醬	1瓶								生豆包	17片		梅干菜<駿泰>(3K)	
								高麗菜(QRC)+							
		加 6 人						米粉							
								乾香菇絲							
副菜	鹽水食蔬	高麗菜(QRC)+		佛跳牆	大白菜(QRC)+		紅燒什錦	薑片		火腿高麗菜	高麗菜(QRC)+		鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)	
		杏鮑菇頭(QRC)			豆皮卷	0.1KG		紅辣椒							
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			芋頭去皮(QRC)			紅蘿蔔大丁(QRC)			素火腿	1條			
		青花菜(CAS)<富士鮮品>			乾香菇絲			黑豆干						豆腐(非基改)(大板)<津悅>	
								油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)						毛豆仁	
								白蘿蔔(去皮)+(QRC)							
青菜	(產銷)	薑絲		機青松	薑絲	0.2KG				機塔菇			機廣島		
		小白菜(產銷履歷)			青松菜(有機)						塔菇菜(有機)			廣島菜(有機)	
湯品	冬瓜粉圓茶	二砂糖		海芽蛋花湯			金菇肉絲湯	大白菜(QRC)+		菠菜蛋花湯	薑絲		蕪菁豚骨湯	素羊肉	0.3KG
		黑粉圓<尚旺>			洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲(QRC)			洗選蛋<東杰>	0.3KG		大頭菜(去皮) +	
		長粉圓<尚旺>			乾海帶芽			素肉絲	0.1KG		菠菜(QRC)				
		冬瓜糖						金針菇(QRC)							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				400人	水果	水果				394人			394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		5.4	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.4
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1	蔬菜類		2	蔬菜類		1.6
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		792	熱量(大卡)		694	熱量(大卡)		637	熱量(大卡)		658	熱量(大卡)		675

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: