

類別	4月18日			星期一	4月19日			星期二	4月20日			星期三	4月21日			星期四	4月22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								紅扁豆	紅扁豆*			糙米飯			
主菜	春川炒豆包				冬瓜燒豆干	紅蘿蔔大丁(QRC)			滷肉飯				宮保素雞丁				梅干燒皮絲			
						冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)								硬花生		0.1KG				
		生豆包		16片		豆干		1KG		豆干丁(非基改)<津悅>				素雞丁		1KG		皮絲		0.6KG
		韓國年糕條<中華>(500g)								素絞肉		0.3KG		乾辣椒(切)				梅干菜<駿泰>(3K)		
		韓式辣椒醬(500g)								毛豆粒		0.6KG		杏鮑菇		0.6KG				
副菜	清燴絲瓜	薑絲			酸菜麵腸	薑絲		0.1KG	紅燒什錦	薑片			銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)			金菇什錦	薑絲		
		紅蘿蔔絲(QRC)				麵腸		0.6KG		紅辣椒				油豆片		0.3KG		紅蘿蔔絲(QRC)		
		木耳絲(QRC)				酸菜心		0.6KG		紅蘿蔔大丁(QRC)				綠豆芽(QRC)				木耳絲(QRC)		
		絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>								海帶結<聯宏>								素肉絲		0.1KG
										油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)								金針菇(QRC)		
青菜	(產銷)	薑絲			蘿蔓	薑絲		0.2KG					機小白	薑絲			機青油			
		黑葉白菜(產銷履歷)				蘿蔓萵苣(有機)								小白菜(有機)				青油菜(有機)		
湯品	綠豆QQ湯	二砂糖			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)			酸菜素肚湯	酸菜心(切)			蘿蔔豚骨湯	紅蘿蔔大丁(QRC)			莧菜豆腐湯			
		長粉圓<尚旺>				洗選蛋<東杰>				薑絲				白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>				莧菜(QRC)		
		綠豆				玉米粒(CAS)<富士鮮品>				素肚		0.3KG		素羊肉		0.3KG		板豆腐		1盒
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果		406+1份								
		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		5.8		全穀根莖類		4.7		全穀根莖類		4.5		全穀根莖類		4.6		全穀根莖類		4.5	
	豆魚蛋肉類		1.7		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.3		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2	
	油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3.2		油脂類		3.2		油脂類		3.1	
	蔬菜類		1.7		蔬菜類		1.8		蔬菜類		0.8		蔬菜類		1.7		蔬菜類		1.4	
	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)		659		熱量(大卡)		712		熱量(大卡)		659		熱量(大卡)		640	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: