

類別	6月13日		星期一	6月14日		星期二	6月15日		星期三	6月16日		星期四	6月17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	紅扁	紅扁豆*		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯		
主菜	小黃瓜素花片			梅干蒸皮絲			什錦炒飯			宮保豆干			三杯麵腸		
		生香菇	0.3KG		皮絲	0.8KG		紅蘿蔔小丁(QRC)			硬花生	0.1KG		薑絲	
		素花片	0.6KG					油豆片切絲	0.6KG		杏鮑菇	0.6KG		麵腸	1.2KG
					梅干菜<駿泰>(3K)			洗選蛋<東杰>			乾辣椒(切)			九層塔	0.1KG
		小黃瓜(QRC)<正暘>						玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>							
副菜	醬爆豆干			雙色花椰	絞蒜頭		不葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>		海帶根	薑絲		銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)	
		甜麵醬<十全>			青花菜(CAS)<富士鮮品>			洗選蛋<東杰>			海帶根<聯宏>			木耳絲(QRC)	
		辣豆瓣醬<十全>(640g)			白花菜(CAS)<富士鮮品>			滷包(大)(10個)<老公仔標>						白干絲	0.1KG
		豆干片(非基改)<津悅>			生香菇	0.3KG								綠豆芽(QRC)	
		杏鮑菇頭(QRC)													
青菜	(產銷)	薑絲		機青松	薑絲	0.2KG				機小白	薑絲		機莧		
		黑葉白菜(產銷履歷)			青松菜(有機)						小白菜(有機)			莧菜(有機)	
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖		油豆腐粉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)		酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)		鮮菇什錦湯	薑絲		紫菜蛋花湯		
		長粉圓<尚旺>			小白菜(QRC)<正暘>			木耳絲(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)			洗選蛋<東杰>	
		綠豆			冬粉(龍品)<信全>			素肉絲	0.1KG		生香菇(QRC)			紫菜(100g)	
					油豆腐丁(非基改)<津悅>			金針菇(QRC)			素肉絲	0.1KG			
								洗選蛋<東杰>			金針菇(QRC)				
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>			木耳絲(QRC)				
								烏酢<穀盛>(5L)							
								脆筍絲<品碩豐>							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果								
		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		5.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		2	蔬菜類		0.4	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.7
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
		熱量(大卡)	781			664			677			654			650

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: