

| 類別     | 6月20日  |                         | 星期一 | 6月21日  |                  | 星期二   | 6月22日  |                    | 星期三   | 6月23日  |                  | 星期四   | 6月24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    |                  |       |        |                    |       | 芝麻餅    | 黑白芝麻各            |       | 糙米飯    |                   |       |
| 主菜     | 素滷什錦   | 薑片                      |     | 香酥素魚   | 素魚               | 15份   | 什錦炒麵   |                    |       | 滷大溪黑豆干 | 滷包(小)<老公仔標>      |       | 砂鍋魚丁   | 大白菜(QRC)+         |       |
|        |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)              |     |        |                  |       |        | 紅蘿蔔絲(QRC)          |       |        |                  |       |        | 素沙茶醬              | 1瓶    |
|        |        | 素紫米糕(900g)              |     |        |                  |       |        | 油麵(白)              |       |        | 大溪黑豆干            | 15份   |        | 凍豆腐(非基改)<津悅>      |       |
|        |        | 油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅> |     |        |                  |       |        |                    |       |        |                  |       |        | 生香菇               | 0.3KG |
|        |        | 白蘿蔔(進口)(去皮)+            |     |        |                  |       |        | 油豆片切絲              | 0.6KG |        |                  |       |        |                   |       |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        |                    |       |        |                  |       |        |                   |       |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        | 乾香菇絲               |       |        |                  |       |        |                   |       |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        |                    |       |        |                  |       |        |                   |       |
| 副菜     | 雙菇滑蛋   | 紅蘿蔔絲(QRC)               |     | 芋香白菜   | 大白菜(QRC)+        |       | 紅燒什錦   | 薑片                 |       | 炒四寶    | 紅蘿蔔小丁(QRC)       |       | 黃瓜燴鮮   | 紅蘿蔔片(QRC)         |       |
|        |        | 金針菇(QRC)                |     |        |                  |       |        | 紅辣椒                |       |        | 素火腿              | 1條    |        | 木耳朵(小)(QRC)       |       |
|        |        | 生香菇(QRC)                |     |        | 素肉絲              | 0.1KG |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)         |       |        | 毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿> |       |        | 大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘> |       |
|        |        | 洗選蛋<東杰>                 |     |        | 芋頭(去皮)+(QRC)<正暘> |       |        | 海帶結<聯宏>            |       |        | 玉米粒(CAS)<富士鮮品>   |       |        | 素肉羹               | 0.3KG |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        | 杏鮑菇頭(QRC)          |       |        | 馬鈴薯小丁+(QRC)      |       |        |                   |       |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        | 油豆腐丁(非基改)<津悅>      |       |        |                  |       |        |                   |       |
| 青菜     | 機空心菜   | 薑絲                      |     | 機味美    | 薑絲               | 0.2KG |        |                    |       | 機白苣    |                  |       | 機青油    |                   |       |
|        |        | 空心菜(有機)                 |     |        | 味美菜(有機)          |       |        |                    |       |        | 白苣菜(有機)          |       |        | 青油菜(有機)           |       |
| 湯品     | 綠豆芋圓湯  | 二砂糖                     |     | 金針肉絲湯  | 薑絲               |       | 玉米濃湯   | 安佳奶油(454g)         |       | 黃豆芽肉絲湯 | 素肉絲              | 0.1KG | 蕃茄蛋花湯  |                   |       |
|        |        | 地瓜圓<賞味佳>(0.6K)          |     |        | 木耳絲(QRC)         |       |        | 紅蘿蔔小丁(QRC)         |       |        | 黃豆芽(非基改)(QRC)    |       |        | 洗選蛋<東杰>           |       |
|        |        | 芋圓<賞味佳>(0.6K)           |     |        | 油豆片切絲            | 0.1KG |        |                    |       |        | 乾海帶芽             |       |        | 牛蕃茄(QRC)<正暘>      |       |
|        |        | 綠豆                      |     |        | 金針               |       |        | 洗選蛋<東杰>            |       |        |                  |       |        |                   |       |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        | 馬鈴薯小丁+(QRC)        |       |        |                  |       |        |                   |       |
|        |        |                         |     |        |                  |       |        | 玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品> |       |        |                  |       |        |                   |       |
| 水果     | 鮮奶     | 優酪乳<養樂多>(125ml)         |     |        |                  |       | 水果     | 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  |                         | 6   | 全穀根莖類  |                  | 4.8   | 全穀根莖類  |                    | 4.1   | 全穀根莖類  |                  | 5.1   | 全穀根莖類  |                   | 4.5   |
|        | 豆魚蛋肉類  |                         | 1.6 | 豆魚蛋肉類  |                  | 2.3   | 豆魚蛋肉類  |                    | 1.4   | 豆魚蛋肉類  |                  | 2.2   | 豆魚蛋肉類  |                   | 2     |
|        | 油脂類    |                         | 3   | 油脂類    |                  | 3     | 油脂類    |                    | 3     | 油脂類    |                  | 3     | 油脂類    |                   | 3.2   |
|        | 蔬菜類    |                         | 1.2 | 蔬菜類    |                  | 1.4   | 蔬菜類    |                    | 0.7   | 蔬菜類    |                  | 1.1   | 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) |                         | 786 | 熱量(大卡) |                  | 679   | 熱量(大卡) |                    | 605   | 熱量(大卡) |                  | 685   | 熱量(大卡) |                   | 652   |

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: