

菜別	8月29日		星期一	8月30日		星期二	8月31日		星期三	9月1日		星期四	9月2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				糙米飯						紫米飯	紫糯米*		糙米飯		
主菜				三杯麵腸			什錦炒麵			滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)		馬鈴薯燒油豆腐		
					麵腸(切段)<津悅>			紅蘿蔔絲(QRC)			綠豆芽(QRC)			馬鈴薯大丁+(QRC)	
								油麵(白)			洗選蛋<東杰>			油豆腐丁	1KG
					麻油<燈燦>(450g)						生豆包	20片			
								油豆片	0.6KG						
								綠豆芽(QRC)							
								乾香菇絲							
副菜				小瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)		回鍋干片			菜脯蛋		
								白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正暘>						碎脯<品碩豐>	
					杏鮑菇頭(QRC)			油豆腐丁(非基改)<津悅>			高麗菜(QRC)+			洗選蛋<東杰>	
					絞蒜頭			素甜不辣	0.3KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)				
					小黃瓜(QRC)<正暘>						豆干片(非基改)<中港興>				
青菜				機小松	薑絲	0.2KG				機青松			荷葉白		
					青菜(有機)<大藝>						青松菜(有機)			荷葉白菜(有機)	
湯品				黃豆芽肉絲湯	素肉絲	0.1KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)		青菜豆腐湯	小白菜(QRC)<正暘>		海芽湯		
					黃豆芽(非基改)(QRC)			洗選蛋<東杰>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			洗選蛋<東杰>	0.3KG
								玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>						乾海帶芽	
水果							水果								
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			全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.8
	豆魚蛋肉類			豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		3.1	豆魚蛋肉類		2.4
	油脂類			油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類			蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.1
	乳品類			水果類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		624	熱量(大卡)		715	熱量(大卡)		679

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: