

菜別	9月5日			星期一	9月6日			星期二	9月7日			星期三	9月8日			星期四	9月9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	名稱	食材名稱	數量		
主食	五穀飯	五穀米 +		糙米飯							小米飯	小米*	2KG							
主菜	鹽水食蔬	高麗菜(QRC)+		豆腐燒鮮菇	薑絲			咖哩炒飯	咖哩粉<老公仔標>(600g)				和風雞丁	白芝麻			中秋節補假			
		杏鮑菇頭(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)					油豆片切絲		0.6KG		高麗菜(QRC)+						
		油豆腐丁(非基改)<津悅>				豆腐(非基改)(大板)<津悅>				洗選蛋<東杰>										
		青花菜(CAS)<富士鮮品>				生香菇			1KG	三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>					醇米霖<穀盛>(500ml)					
															生豆包			20片		
副菜	洋蔥炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)		炒四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)			雙色花椰	絞蒜頭				枸杞南瓜	薑絲						
		洗選蛋<東杰>			素火腿		1條		青花菜(CAS)<富士鮮品>					枸杞						
		洋蔥(QRC)+			毛豆仁(CAS)(1K)<禎祥>					白花菜(CAS)<富士鮮品>					南瓜(QRC)<正暘>					
					馬鈴薯小丁+(QRC)															
					玉米粒(CAS)<嘉鹿>															
青菜	(產銷)	薑絲		機小白	薑絲		0.2KG					機空心								
		白莧菜(產銷履歷)			小白菜(有機)				空心菜(有機)											
湯品	四喜甜湯	二砂糖		冬瓜湯	薑絲			金菇肉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)				羅宋湯	大白菜(QRC)+						
		長粉圓<尚旺>			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)					素肉絲		0.3KG		紅蘿蔔大丁(QRC)						
		綠豆			素羊肉				0.3KG	金針菇(QRC)										
		花豆								小白菜					牛蕃茄(QRC)<正暘>					
		麥片<福壽>													馬鈴薯大丁+(QRC)					
水果	優酪乳	優酪乳						水果	水果			417份		404人						
		鮮奶																		
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		5.3	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.3								
	豆魚蛋肉類		1.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2								
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1								
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.2								
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類										
	熱量(大卡)		727	熱量(大卡)		679	熱量(大卡)		650	熱量(大卡)		691								

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: