

菜別	9月12日		星期一	9月13日		星期二	9月14日		星期三	9月15日		星期四	9月16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						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯						
主菜	宮保豆包	蒜片		梅干蒸皮絲	皮絲	1KG	瓠瓜素粥	油豆片	0.6KG	香酥素魚排	胡椒鹽<老公仔標>(600g)		咕咾豆干	蕃茄醬<可果美>(3330g)					
		硬花生	0.1KG						素魚排		21份								
		生豆包	26片																
		乾辣椒(切)																	
副菜	鮮菇蒸蛋	生香菇(QRC)		起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)		滷三品	海帶結<聯宏>		炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)		家常豆腐	蕃茄醬<可果美>(3330g)					
		洗選蛋<東杰>																	
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉菜	薑絲	0.3KG				機干寶		機青油							
		莧菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)														
湯品	地瓜芋圓湯	老薑片		鮮菇什錦湯	薑絲		豆沙包	豆沙包	21個	榨菜素肉絲湯		福菜筍湯							
		二砂糖																	
		芋圓<賞味佳>(0.6K)																	
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>																	
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	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	4.8	全穀根莖類	5	全穀根莖類	4.5									
	豆魚蛋肉類	2.7	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.8	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.7									
	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3									
	蔬菜類	1	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.4									
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類	0.2									
熱量(大卡)	824	熱量(大卡)	682	熱量(大卡)	691	熱量(大卡)	690	熱量(大卡)	700										

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: