

菜別	9月19日		星期一	9月20日		星期二	9月21日		星期三	9月22日		星期四	9月23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			糙米飯						麥片飯			糙米飯							
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥		蘿蔔燒麵輪	紅蘿蔔大丁(QRC)		茄汁螺旋麵	螺旋麵(單色)(500g)		薑絲麵腸	薑絲	0.1KG	椒麻豆包							
		紅蘿蔔片(QRC)			白蘿蔔(去皮)+(進口)			三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			麵腸切片	1.5KG		檸檬汁(濃縮)(960c.c)						
		杏鮑菇頭(QRC)			麵輪	0.6KG					九層塔	0.1KG								
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>						蕃茄醬<可果美>(快食用)(3.15K)								花椒粒<飛馬>(12g)				
																生豆包	21片			
											油豆片切絲	0.8KG								
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>		芝麻海帶根	薑絲		芥葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>		清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)		炒三絲	薑絲						
		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			海帶根<聯宏>			洗選蛋<東杰>			生香菇(QRC)			紅辣椒						
		三色粒(CAS)<富士鮮品>			白芝麻			滷包(大)(10個)<老公仔標>			木耳絲(QRC)			海帶絲<聯宏>						
														綠豆芽(QRC)						
青菜	(產銷)	薑絲		機白苧	薑絲	0.3KG				機味美		機高麗								
		青菜(產銷履歷)			白苧菜(有機)						味美菜(有機)			高麗菜(有機)						
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖		紫菜蛋花湯	薑絲		玉米濃湯	安佳奶油(454g)		豆腐味噌湯	蔥		田園蔬菜湯	紅蘿蔔絲(QRC)						
		綠豆			洗選蛋	0.3KG		紅蘿蔔小丁(QRC)			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			素羊肉	0.3KG					
		麥片<福壽>			紫菜(100g)			素火腿	庫存		味噌<十全>(3K)			大白菜(QRC)+						
								洗選蛋<東杰>						生香菇						
								馬鈴薯小丁+(進口)						玉米粒(CAS)(1K)						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果								401人					
		鮮奶<養樂多>(125ml)														401人				
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		5.4	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.6					
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.3					
	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3					
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.6	蔬菜類		0.3	蔬菜類		1.9	蔬菜類		1.6					
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類							
熱量(大卡)		777	熱量(大卡)		652	熱量(大卡)		617	熱量(大卡)		652	熱量(大卡)		670						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: