

類別	9月26日			星期一	9月27日			星期二	9月28日			星期三	9月29日			星期四	9月30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	芝麻餠	黑白芝麻各		糙米飯							薏仁餠	小薏仁*	2KG			糙米飯				
主菜	滷豆包	滷包(小)<老公仔標>		芙蓉炒蛋			什錦炒飯				玉米干丁				味噌豆腐					
					三色粒	0.6KG		三色粒		紅蘿蔔大丁(QRC)			薑絲							
		生豆包	23片		洗選蛋	23個		油豆片切絲	0.8KG	豆干丁		1.5KG	白芝麻							
								洗選蛋<東杰>		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>							
								高麗菜					味噌<十全>(3K)							
													生香菇	0.6KG						
副菜	豆卷白菜	大白菜(進口)+		絲瓜冬粉	薑絲		銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)		滷冬瓜	薑片		高麗炒油豆片	紅蘿蔔絲(QRC)						
		紅蘿蔔絲(QRC)			冬粉(龍品)<信全>			粗干絲	0.6KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			高麗菜(QRC)+						
		木耳絲(QRC)			絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			綠豆芽(QRC)			素絞肉	0.1KG		油豆片(切絲)(非基改)<津悅>						
		豆皮卷(非基改)<久代>																		
青菜	(產銷)	薑絲		荷葉白	薑絲	0.3KG				機高麗			機塔菇							
	青菜(產銷履歷)		荷葉白菜(有機)					高麗菜(有機)			塔菇菜(有機)									
湯品	冬瓜糖米苔目	二砂糖		昆布湯	薑絲		酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)		金針湯	薑絲		黃瓜湯	素羊肉	0.4KG					
		冬瓜糖			乾海帶(250g)			木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>						
		米苔目			素羊肉	0.4KG		金針菇(QRC)			素羊肉	0.4KG								
								洗選蛋<東杰>			金針									
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>												
								烏酢<穀盛>(5L)												
								脆筍絲<品碩豐>												
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶			403人	水果	水果				397人			397人					
		鮮奶<養樂多>(125ml)	418瓶																	
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		5.2	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.6					
	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.6					
	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3					
	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.8					
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類							
	熱量(大卡)		800	熱量(大卡)		670	熱量(大卡)		620	熱量(大卡)		657	熱量(大卡)		697					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: