

類別	10月3日		星期一	10月4日		星期二	10月5日		星期三	10月6日		星期四	10月7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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						紫米飯	紫糯米*		糙米飯			
主菜	鐵板豆腐			京醬麵腸			古早味米粉湯			照燒豆包	紅蘿蔔片(QRC)		冬瓜燒油腐	紅蘿蔔大丁(QRC)		
		紅蘿蔔片(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)				冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)							
					麵腸(切片)	1.2KG		油豆片切絲	0.8KG		生豆包	23片				
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>			甜麵醬<十全>				照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)					油豆腐丁	1.5KG	
		毛豆粒	0.6KG		小黃瓜(QRC)<正暘>				綠豆芽(QRC)							
								乾香菇絲								
								米粉(米粉湯用)								
副菜	五寶鮮蔬	紅蘿蔔絲(QRC)		紅燒茄子			滷什錦			金菇什錦	薑絲		回鍋干片			
		生香菇(QRC)				滷包(大)(10個)<老公仔標>		紅蘿蔔絲(QRC)			豆干片(非基改)<津悅>					
		木耳絲(QRC)			素絞肉	0.1KG		豆干(四分)(非基改)<津悅>			木耳絲(QRC)					
		金針菇(QRC)			茄子(QRC)<正暘>			白蘿蔔(進口)(去皮) +			素肉絲	0.1KG		高麗菜(QRC)+		
		青江菜						金針菇(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)					
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉白菜	薑絲	0.3KG				機白莧		機小松	薑絲			
		青油菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)			白莧菜(有機)			小松菜(有機)					
湯品	冬瓜珍珠粉圓	二砂糖		薄揚蘿蔔湯			豆沙包	豆沙包	23個	玉米湯	紅蘿蔔大丁(QRC)		海芽蛋花湯			
		黑粉圓<尚旺>			油豆腐丁(非基改)<津悅>				素羊肉		0.3KG	洗選蛋<東杰>				
		長粉圓<尚旺>			味噌<十全>(3K)				玉米條(切薄)(QRC)			乾海帶芽				
		冬瓜糖			白蘿蔔(進口)(去皮) +											
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				336人	水果	水果	420份			397人				
		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	
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.6	
	豆魚蛋肉類		0.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.9	
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2.1	蔬菜類		0.6	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.5	
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			
	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		653	熱量(大卡)		639	熱量(大卡)		664	熱量(大卡)		712	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: