

菜別	10月10日		星期一	10月11日		星期二	10月12日		星期三	10月13日		星期四	10月14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						芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯		
主菜				貴妃燒油豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)		什錦素蓋飯	紅蘿蔔絲(QRC)		沙茶豆干	沙茶醬(素)	1罐	醬燒豆腐	薑絲	
						木耳絲(QRC)			豆干片		1.5KG	紅辣椒			
					油豆腐丁	1.5KG		油豆片切絲	0.8KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	
						洗選蛋						豆腐(非基改)(大板)<津悅>			
					小黃瓜			金針菇							
					番茄醬			青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>						生香菇	0.6KG
副菜				香菇白菜	大白菜(QRC)+		炒青菜 (產銷履歷)			清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)		螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)	
					紅蘿蔔絲(QRC)			薑絲			鴻喜菇(QRC)				
						黑葉白菜(產銷履歷)			木耳絲(QRC)			素肉絲		0.1KG	
					生香菇									高麗菜(QRC)+	
											大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			辣豆瓣醬<十全>(640g)	
														乾香菇絲	
														冬粉(龍品)<信全>	
青菜				機空心	薑絲	0.2KG				機小白菜	薑絲		機青油黃瓜鮮菇湯		
					空心菜(有機)				小白菜(有機)			青油菜(有機)			
湯品				涼薯湯	素羊肉	0.3KG	南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		豆腐粉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)				
					涼薯(去皮)+(QRC)			白玉菇	1包		小白菜(QRC)<正暘>			金針菇	
								馬鈴薯大丁+(進口)			冬粉(龍品)<信全>			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	
								南瓜(QRC)<正暘>			油豆腐丁(非基改)<津悅>				
水果							水果	水果				397人			
菜單營養分析				類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
				全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		5.1
				豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1
				油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.1	油脂類		3
				蔬菜類		1.8	蔬菜類		1	蔬菜類		2	蔬菜類		1.4
				水果類			水果類		1	水果類			水果類		
				熱量(大卡)		666	熱量(大卡)		633	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		685

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: