

菜別	10月24日		星期一	10月25日		星期二	10月26日		星期三	10月27日		星期四	10月28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						麥片餅	麥片<福壽>*		糙米飯				
主菜	素炒年糕			沙茶凍豆腐	大白菜(QRC)+		滑蛋素粥			日式燒豆干			滷四角油豆腐	滷包(小)<老公仔標>			
		生香菇	0.3KG		素沙茶醬			紅蘿蔔小丁(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)						
		生豆包	0.6KG		凍豆腐(非基改)<津悅>			油豆片切絲	0.6KG							嫩四角油豆腐	23個
		韓國年糕條<中華>(500g)			木耳朵	0.3KG		高麗菜(QRC)+			白芝麻						
		韓式辣椒醬(500g)						洗選蛋<東杰>			豆干(四分)	1KG					
								毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			杏鮑菇頭	0.6KG					
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		客家蘿蔔絲	紅蘿蔔絲(QRC)		燴獅子頭	大白菜(QRC)+		玉米燒海茸	薑絲		蘿蔔燒黑輪	紅蘿蔔大丁(QRC)			
		洗選蛋<東杰>			油豆片	0.3KG		紅蘿蔔絲(QRC)			海茸<聯宏>			素黑輪	0.3KG		
					乾香菇絲			木耳絲(QRC)						白蘿蔔(去皮)+(QRC)			
					白蘿蔔(切絲)+(QRC)			素獅子頭	23個		玉米粒(CAS)						
青菜	(產銷)	薑絲		機青松	薑絲	0.3KG				機味美			荷葉白				
		蚵白菜(產銷履歷)			青松菜(有機)				味美菜(有機)			荷葉白菜(有機)					
湯品	綠豆QQ湯	二砂糖		冬瓜香菇湯	薑片		芋泥包	芋泥包<晶鈺>(65g)		味噌湯			紫菜蛋花湯				
		長粉圓<尚旺>			冬瓜(去皮)+(QRC)						豆腐(非基改)(大板)<津悅>			洗選蛋<東杰>			
		綠豆			生香菇(QRC)						味噌<十全>(3K)			紫菜(100g)			
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				400	水果	水果			395人				395		
		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		5.5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.6	全穀根莖類		4.7	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		1.7	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2.5		
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3		
	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1	蔬菜類		0.6	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.3		
	水果類			水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.3		
熱量(大卡)		743	熱量(大卡)		625	熱量(大卡)		730	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		688			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: