

菜別	10月31日		星期一	11月1日		星期二	11月2日		星期三	11月3日		星期四	11月4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	薏仁飯	小薏仁*	2KG	糙米飯						地瓜飯	紅地瓜(去皮)+(QRC)<正	6KG	糙米飯		
主菜	鮮菇炒豆干	蔥	0.6KG	馬鈴薯燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)	3KG	沙茶肉羹燴飯	大白菜(QRC)+	10KG	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG	豆瓣魚丁	辣豆瓣醬<十全>(4.5K)	1桶
		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		赤肉丁(小)<桃園>	24.5KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3KG		豆腐(非基改)(大板)<津	3板
		杏鮑菇頭(QRC)	10KG		絞蒜頭	0.2KG		木耳絲(QRC)	2KG		綠豆芽(QRC)	5KG		魚丁(少冰)<福國>	30KG
		豆干片(非基改)<津悅>	20KG		馬鈴薯大丁+(進口)	6KG		沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1桶		洗選蛋<東杰>	5KG		薑絲	0.3KG
								脆筍絲<品碩豐>	2包		雞丁(CAS)<佳世福>	24KG			
								肉羹(CAS)<嘉楠>	9KG						
副菜	木須炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	芝麻海帶根	薑絲	0.3KG	蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)	3KG	炒三絲	薑絲	0.3KG	起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG
		木耳絲(QRC)	6KG		海帶根<聯宏>	24KG		白蘿蔔(去皮)+(QRC)	15KG		紅辣椒	0.1KG		馬鈴薯大丁(進口)+	28KG
		洗選蛋<東杰>	25KG		赤肉絲<桃園>	2KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	8KG		海帶絲<聯宏>	12KG		乳酪絲(起司絲)(1K)	1包
					白芝麻	0.1KG		虱目魚甜不辣條(產銷)	6KG		粗干絲(非基改)<津悅>	12KG		培根碎片(CAS)<嘉一香>	2KG
											紅蘿蔔絲(QRC)	2KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機青油	絞蒜頭	0.2KG				機干寶	絞蒜頭	0.2KG	黑葉白菜	絞蒜頭	0.2KG
		蚵白菜(產銷履歷)	34KG		青油菜(有機)	34KG					千寶菜(有機)	34KG		黑葉白菜(有機)	34KG
湯品	地瓜Q圓湯	長粉圓<尚旺>	6KG	肉羹湯	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG	黃瓜湯	大骨(切)<桃園>	2KG	蓮藕湯	蓮藕片(QRC)	10KG
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>	6包		木耳絲(QRC)	1KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	6KG		大黃瓜(去皮)+(QRC)<正	15KG		大骨(切)<桃園>	2KG
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正	9KG		柴魚(300g)	1包		洗選蛋<東杰>	7KG						
					脆筍絲<品碩豐>	2包		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	1包						
					肉羹(CAS)<嘉楠>	6KG									
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2+6瓶			400	水果	水果	418份			395人			395
		鮮奶<養樂多>(125ml)	415+2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		5.5	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.4
	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2
	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		1.6	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.6	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)		705	熱量(大卡)		655	熱量(大卡)		658	熱量(大卡)		682	熱量(大卡)		714

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: