

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*		糙米飯						地瓜飯	紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		糙米飯		
主菜	鮮菇炒豆干	蔥		馬鈴薯燒麵輪	紅蘿蔔大丁(QRC)		沙茶肉羹燴飯	大白菜(QRC)+		滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)		豆瓣鮮菇豆腐	辣豆瓣醬<十全>(4.5K)	
		紅蘿蔔絲(QRC)			麵輪	0.6KG		紅蘿蔔絲(QRC)			豆腐(非基改)(大板)<津悅>				
		杏鮑菇頭(QRC)						木耳絲(QRC)			生香菇	1KG			
		豆干片(非基改)<津悅>			馬鈴薯大丁+(QRC)			素沙茶醬	1瓶		薑絲				
								脆筍絲<品碩豐>			洗選蛋<東杰>				
								素肉羹	0.6KG		生豆包	23片			
副菜	木須炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)		芝麻海帶根			蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)		炒三絲	薑絲		起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)	
		木耳絲(QRC)			素肉絲	0.1KG		白蘿蔔(去皮)+(QRC)			紅辣椒				
		洗選蛋<東杰>						油豆腐丁(非基改)<津悅>			海帶絲<聯宏>				
								素甜不辣	0.3KG		粗干絲(非基改)<津悅>				
											紅蘿蔔絲(QRC)				
青菜	(產銷)	薑絲		機青油	薑絲	0.3KG			機干寶			黑葉白菜			
		蚵白菜(產銷履歷)			青油菜(有機)					千寶菜(有機)			黑葉白菜(有機)		
湯品	地瓜Q圓湯	長粉圓<尚旺>		肉羹湯	紅蘿蔔絲(QRC)		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)		黃瓜湯	素羊肉	0.3KG	蓮藕湯	蓮藕片(QRC)	
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			木耳絲(QRC)			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			素羊肉	0.3KG
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>						洗選蛋<東杰>							
					脆筍絲<品碩豐>			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				400	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		4.6	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: