

菜別	11月7日		星期一	11月8日		星期二	11月9日		星期三	11月10日		星期四	11月11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	芝麻餅	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯						糙米飯			糙米飯		
主菜	磨菇豆干			金菇干絲			炸醬麵	小黃瓜(QRC)		滷黑豆干	滷包(小)<老公仔標>		日式壽喜燒		
		秀珍菇	0.5KG		紅蘿蔔絲(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)			油豆片	1KG			
		豆干	1KG		粗干絲	1KG		油麵(白)			大溪黑豆干	21個			
		素蘑菇醬	1瓶		金針菇(QRC)			素絞肉	0.2KG						
		紅蘿蔔絲(QRC)	0.1KG					甜麵醬<十全>							
								黑豆瓣醬<十全>							
								豆干丁(非基改)<津悅>							
副菜	冬瓜燒黑輪	紅蘿蔔大丁(QRC)		五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)		紅燒三色	海帶結<聯宏>		豆卷白菜	紅蘿蔔絲(QRC)		麻婆豆腐		
		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			素火腿	1條		杏鮑菇頭(QRC)			木耳絲(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)	
		素黑輪	0.3KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			茄子(QRC)<正暘>			豆皮卷(非基改)<久代>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>	
					馬鈴薯小丁+(進口)						大白菜(QRC)+				
					玉米粒(CAS)										
青菜	(產銷)	薑絲		機味美	薑絲	0.3KG			機小松			機小白	薑絲		
		黑葉白菜(產銷履歷)			味美菜(有機)			小松菜(有機)			小白菜(有機)				
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗		海芽蛋花湯			蘿蔔魚羹湯	芹菜(QRC)		榨菜素肉絲湯			冬瓜湯	薑絲	
		白木耳			洗選蛋<東杰>			素肉羹	0.3KG		素肉絲	0.1KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	
		二砂糖			乾海帶芽			白蘿蔔(去皮)+			榨菜絲<品碩豐>			素羊肉	0.3KG
		蓮子(乾)													
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)			少3年級53人	344人	水果	水果	419份			397人			397
		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		5.2	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2.3
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.3
	水果類			水果類			水果類		1.2	水果類			水果類		
熱量(大卡)		667	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		622	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		655	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: