

菜別	11月14日		星期一	11月15日		星期二	11月16日		星期三	11月17日		星期四	11月18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	紫米飯	紫糯米*	2KG	糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*	1KG	糙米飯			
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	香酥鯖魚	鯖魚片<展昇>	403+7份	南瓜瘦肉粥	絞赤肉<桃園>	8KG	京醬雞丁	紅蘿蔔片(QRC)	3KG	豆豉蒸魚	豆腐(非基改)(大板)<津悅>	3板	
		乾香菇絲	0.2KG			乾蝦仁		0.3KG			骨髓丁(CAS)<佳世福>	3KG			魚丁(少冰)<福國>	30KG
		冬粉(龍品)<信全>	6KG			南瓜(QRC)		25KG			洋蔥(進口)+	9KG			薑絲	0.3KG
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>	6板			油蔥酥(0.3K)		2包			甜麵醬<十全>(3K)	1箱			蔥	0.6KG
						乾香菇絲		0.2KG			雞丁(CAS)<佳世福>	24KG			豆豉	0.6KG
副菜	玉米炒蛋	蔥	0.6KG	佛跳牆	大白菜(QRC)+	26KG	客家小炒	紅辣椒	0.2KG	培根高麗菜	高麗菜(QRC)+	30KG	小瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)	1KG	
		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG		絞紅蔥頭	0.6KG		豆干片(非基改)<津悅>	15KG		絞蒜頭	0.2KG		赤肉絲<桃園>	2KG	
		洗選蛋<東杰>	20KG		芋頭去皮(QRC)	6KG		赤肉絲<桃園>	2KG		培根碎片(3K)(CAS)<嘉一>	1包		杏鮑菇頭(QRC)	5KG	
		玉米粒(CAS)	10KG		赤肉絲<桃園>	2KG		乾魷魚絲	1.2KG					絞蒜頭	0.2KG	
					乾蝦仁	0.2KG		洋蔥(進口)+	9KG					小黃瓜(QRC)<正暘>	25KG	
					乾香菇絲	0.2KG		芹菜(QRC)	3KG							
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	荷葉	絞蒜頭	0.2KG			機青江	絞蒜頭	0.2KG	機塔菇	絞蒜頭	0.2KG		
		青油菜(產銷履歷)	34KG		荷葉白菜(有機)	34KG				青江菜(有機)	34KG		塔菇菜(有機)	34KG		
湯品	地瓜Q圓湯	長粉圓<尚旺>	6KG	酸菜白肉湯	酸菜心(切)	8KG	筍香包		羅宋湯	紅蘿蔔大丁(QRC)	1KG	黃豆芽肉絲湯	赤肉絲<桃園>	3KG		
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>	6包		薑絲	0.3KG				筍香包	398+7個		馬鈴薯大丁(進口)+	6KG	黃豆芽(非基改)(QRC)	12KG
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	9KG		瘦夾心肉片<桃園>	3KG							洋蔥(進口)+	3KG		
													牛蕃茄(QRC)<正暘>	2KG		
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶			403份	水果				398人				398	
		鮮奶<養樂多>(125ml)	416+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		5.2	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		2.5	
	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)		670		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: