

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*		糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯				
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)		香酥素魚排	素魚排	22份	南瓜素粥		京醬豆干	紅蘿蔔片(QRC)		豆豉麵腸	九層塔	0.1KG			
		乾香菇絲				南瓜(QRC)					杏鮑菇頭		0.6KG		薑絲		
		冬粉(龍品)<信全>				油豆片		0.6KG			豆干片		1KG		豆豉		
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>				乾香菇絲					甜麵醬<十全>(3K)				麵腸切片	1.5KG	
副菜	玉米炒蛋			佛跳牆	大白菜(QRC)+		客家小炒	紅辣椒		豆捲高麗菜	高麗菜(QRC)+		小瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)			
		紅蘿蔔小丁(QRC)				豆干片(非基改)<津悅>					豆皮捲	0.1KG			杏鮑菇頭(QRC)		
		洗選蛋<東杰>				芋頭塊<嘉鹿>										小黃瓜(QRC)<正暘>	
		玉米粒(CAS)(1K)									素魷魚	1包					
青菜	(產銷)	薑絲		荷葉	薑絲	0.3KG			機青江			機塔菇					
		青油菜(產銷履歷)			荷葉白菜(有機)			青江菜(有機)			塔菇菜(有機)						
湯品	地瓜Q圓湯	長粉圓<尚旺>		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		芋泥包	芋泥包<晶鈺>(65g)	21個	羅宋湯	紅蘿蔔大丁(QRC)		黃豆芽湯	素肉絲	0.1KG		
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			薑絲				馬鈴薯大丁(進口)+					黃豆芽(非基改)(QRC)			
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			凍豆腐	0.6KG			素羊肉		0.3KG						
									牛蕃茄(QRC)<正暘>								
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶				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		5.2	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: