

| 菜別     | 11月21日 |                 | 星期一   | 11月22日 |                  | 星期二    | 11月23日          |                    | 星期三              | 11月24日      |               | 星期四              | 11月25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     | 五穀飯    | 五穀米+            |       | 糙米飯    |                  |        |                 |                    |                  | 麥片飯         | 麥片<福壽>*       |                  | 糙米飯             |                  |       |
| 主菜     | 椒麻豆包   |                 |       | 銀芽干絲   |                  | 義大利麵   | 蕃茄醬<可果美>(3330g) |                    | 蘿蔔燒豆干            | 紅蘿蔔大丁(QRC)+ |               | 咖哩油豆腐            | 咖哩粉<老公仔標>(262g) |                  |       |
|        |        | 生豆包             | 21片   |        | 粗干絲              |        | 1KG             | 素絞肉                |                  | 0.1KG       | 白蘿蔔(去皮)+(QRC) |                  |                 | 紅蘿蔔大丁(QRC)+      |       |
|        |        | 檸檬汁(濃縮)(960c.c) |       |        | 綠豆芽(QRC)         |        |                 | 小烏龍麵               |                  |             | 豆干(四分)        |                  | 1.2KG           | 馬鈴薯大丁(進口)+       |       |
|        |        | 高麗菜(QRC)+       |       |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+       |        | 0.2KG           | 三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品> |                  |             |               |                  |                 | 油豆腐丁             | 1.2KG |
|        |        | 花椒粒<飛馬>(12g)    |       |        | 芹菜               |        | 0.2KG           | 素義大利醬              |                  | 1包          |               |                  |                 |                  |       |
|        |        |                 |       |        |                  |        |                 |                    |                  |             |               |                  |                 |                  |       |
|        |        | 高麗菜(QRC)+       |       |        |                  |        |                 |                    |                  |             |               |                  |                 |                  |       |
| 副菜     | 什菇燴鮮   | 紅蘿蔔絲(QRC)+      |       | 芋香四寶   | 紅蘿蔔小丁(QRC)+      | 素魚排    |                 | 炒年糕                | 紅蘿蔔絲(QRC)+       |             | 彩絲銀芽          | 紅蘿蔔絲(QRC)+       |                 |                  |       |
|        |        | 鮑魚菇(QRC)        |       |        | 芋頭小丁(QRC)<嘉鹿>    |        |                 |                    | 素魚排              | 21份         |               |                  |                 | 綠豆芽(QRC)         |       |
|        |        | 金針菇(QRC)        |       |        | 素火腿              |        | 1條              |                    |                  |             |               | 韓式泡菜(素)<中港興>(1包) | 1包              | 油豆片(切絲)(非基改)<津悅> |       |
|        |        | 杏鮑菇頭(QRC)       |       |        | 毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿> |        |                 |                    |                  |             |               | 韓國造型年糕<中華>(500g) |                 | 芹菜               | 0.2KG |
|        |        | 小黃瓜(QRC)<正暘>    |       |        | 玉米粒(CAS)<富士鮮品>   |        |                 |                    |                  |             |               |                  |                 |                  |       |
|        |        |                 |       |        |                  |        |                 |                    | 生香菇(QRC)         |             |               | 大白菜(QRC)+        |                 |                  |       |
| 青菜     | (產銷)   | 薑絲              | 0.2KG | 機青松    | 絞蒜頭              | 0.2KG  | 色花              | 青花菜(CAS)<嘉鹿>       | 福山               | 絞蒜頭         | 0.2KG         | 機青油              | 絞蒜頭             | 0.2KG            |       |
|        |        | 黑葉白菜(產銷履歷)      | 34KG  |        | 青松菜(有機)          | 34KG   |                 | 白花菜(CAS)<嘉鹿>       |                  |             | 福山萵苣(有機)      |                  | 34KG            | 青油菜(有機)          | 34KG  |
| 湯品     | 綠豆QQ湯  | 二砂糖             |       | 蕃茄蛋花湯  |                  | 玉米濃湯   | 安佳奶油(454g)      | 高麗菜味噌湯             |                  | 金針湯         | 薑絲            |                  |                 |                  |       |
|        |        | 長粉圓<尚旺>         |       |        | 洗選蛋<東杰>          |        |                 |                    | 高麗菜(QRC)+        |             |               | 木耳絲(QRC)         |                 |                  |       |
|        |        | 綠豆              |       |        | 牛蕃茄(QRC)<正暘>     |        |                 |                    | 乾海帶芽             |             |               | 素羊肉              | 0.3KG           |                  |       |
|        |        |                 |       |        |                  |        |                 |                    | 豆腐(非基改)(大板)<津悅>  |             |               | 金針               |                 |                  |       |
|        |        |                 |       |        |                  |        |                 |                    | 味噌<十全>(3K)       |             |               |                  |                 |                  |       |
|        |        |                 |       |        |                  |        |                 |                    | 玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿> |             |               |                  |                 |                  |       |
| 水果     | 優酪乳    | 優酪乳<養樂多>(125ml) |       |        |                  | 水果     | 水果              |                    |                  | 398人        |               |                  |                 | 398              |       |
|        |        | 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  | 5.4             | 全穀根莖類 | 5.1    | 全穀根莖類            | 4.1    | 全穀根莖類           | 5.3                | 全穀根莖類            | 4.7         |               |                  |                 |                  |       |
|        | 豆魚蛋肉類  | 1.8             | 豆魚蛋肉類 | 2      | 豆魚蛋肉類            | 1      | 豆魚蛋肉類           | 2                  | 豆魚蛋肉類            | 2.1         |               |                  |                 |                  |       |
|        | 油脂類    | 3               | 油脂類   | 3      | 油脂類              | 3      | 油脂類             | 3                  | 油脂類              | 3           |               |                  |                 |                  |       |
|        | 蔬菜類    | 1.7             | 蔬菜類   | 1.2    | 蔬菜類              | 1.2    | 蔬菜類             | 1.6                | 蔬菜類              | 1.6         |               |                  |                 |                  |       |
|        | 水果類    |                 | 水果類   |        | 水果類              | 1      | 水果類             |                    | 水果類              |             |               |                  |                 |                  |       |
| 熱量(大卡) | 691    | 熱量(大卡)          | 672   | 熱量(大卡) | 587              | 熱量(大卡) | 696             | 熱量(大卡)             | 662              |             |               |                  |                 |                  |       |

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: