

類別	11月28日		星期一	11月29日		星期二	11月30日		星期三	12月1日		星期四	12月2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	蕎麥餅	蕎麥*		糙米飯						燕麥餅	燕麥*		糙米飯		
主菜	素滷什錦	薑片		宮保麵腸	薑片	0.1KG	素滷肉飯		砂鍋凍豆腐	大白菜(QRC)+		壽喜燒			
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			硬花生	0.1KG		素絞肉		0.1KG	素沙茶醬		1瓶	生豆包(切絲)	1KG
		白蘿蔔(去皮)+(QRC)			麵腸切片	1.5KG		素肉燥		1罐	凍豆腐(非基改)<津悅>			黃豆芽(非基改)(QRC)	
		海帶結<聯宏>			乾辣椒(切)			豆干丁(非基改)<津悅>			鮑魚菇		0.6KG	芹菜	0.3KG
		素紫米糕(900g)													
		油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>													
副菜	菜脯蛋			鐵板豆腐	毛豆仁	0.2KG	五香毛豆莢	毛豆莢(CAS)<嘉鹿>		麻醬如意菜	芝麻醬(350g)		蕃茄炒蛋		
		碎脯<品碩豐>			紅蘿蔔片(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+			洗選蛋<東杰>				
		洗選蛋<東杰>			脆筍片			黑胡椒粒<老公仔標>(345g)			木耳絲(QRC)			牛蕃茄(QRC)<正暘>	
					豆腐(非基改)(大板)<津悅>						高麗菜(QRC)+				
											油豆片(切絲)(非基改)<津悅>				
											小黃瓜(QRC)<正暘>				
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉	薑絲	0.3KG			磯小松	薑絲		蘿蔓	薑絲		
		青江菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)			小松菜(有機)			蘿蔓萵苣(有機)				
湯品	四喜甜湯	二砂糖		燕菁骨湯	素羊肉	0.3KG	田園蔬菜湯	紅蘿蔔絲(QRC)+		紫菜蛋花湯		薄揚蘿蔔湯			
		長粉圓<尚旺>			大頭菜(去皮)+			生香菇(QRC)			洗選蛋<東杰>			油豆腐丁(非基改)<津悅>	
		綠豆						素羊肉	0.3KG		紫菜(100g)			味噌<十全>(3K)	
		花豆						玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>						白蘿蔔(進口)(去皮)+	
		麥片<福壽>						大白菜(進口)+							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				272份	水果	水果			398人			398人	
		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		5.6	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.6	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		2.2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.7
	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.1	油脂類		3.3	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.3	蔬菜類		0.3	蔬菜類		1.4	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)		685	熱量(大卡)		699	熱量(大卡)		679	熱量(大卡)		656	熱量(大卡)		693	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: