

菜別	12月5日			星期一	12月6日			星期二	12月7日			星期三	12月8日			星期四	12月9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	麥片飯	麥片			糙米飯								紫米飯	紫糯米*			糙米飯			
主菜	荷包蛋				冬瓜燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+			咖哩炒飯	咖哩粉<老公仔標>(600g)			青蔬豆干	豆干片	1KG		和風豆包			
		洗選蛋	21個			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)				油豆片切絲	0.6KG			紅蘿蔔絲	0.1KG			白芝麻		
						油豆腐丁	1.2KG			馬鈴薯大丁(進口)+				小黃瓜	0.6KG			生豆包	21片	
										紅蘿蔔大丁(QRC)+										
										杏鮑菇	0.6KG									
副菜	回鍋干片				玉米燒海茸	薑絲			蛋酥高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)+			起司南瓜	安佳奶油(454g)			銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		
		豆干片(非基改)<津悅>				海茸<聯宏>				高麗菜(QRC)+				紅蘿蔔大丁(QRC)+				油豆片切絲	0.3KG	
						素肉絲	0.1KG							乳酪絲(起司絲)(1K)				綠豆芽(QRC)		
		高麗菜(QRC)+				玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>				洗選蛋<東杰>								芹菜(QRC)	0.2KG	
		辣豆瓣醬<十全>(640g)												南瓜(QRC)<正暘>						
青菜	青菜(產銷履歷)	薑絲			有機A菜	薑絲	0.3KG		紅燒豆腐				有機青油菜	薑絲			有機小白菜	薑絲		
		蚵白菜(產銷履歷)				A菜(有機)				薑絲				青油菜(有機)				小白菜(有機)		
										絞蒜頭										
										豆腐(非基改)(大板)<津悅>										
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗			青菜豆腐湯	小白菜(QRC)<正暘>			肉羹湯	紅蘿蔔絲(QRC)+			黃豆芽湯	油豆片切絲	0.1KG		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		
		白木耳				豆腐(非基改)(大板)<津悅>				木耳絲(QRC)				黃豆芽(非基改)(QRC)				薑絲		
		二砂糖																凍豆腐	0.3KG	
		蓮子(乾)								脆筍絲<品碩豐>										
										素肉羹	0.3KG									
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果	418份			少6年級	344人			少6年級	344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		4.7		全穀根莖類		4.7		全穀根莖類		5.1		全穀根莖類		4.5	
	豆魚蛋肉類		2.7		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.9		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.1	
	油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3.1		油脂類		3		油脂類		3.1	
	蔬菜類		1.3		蔬菜類		1.6		蔬菜類		1.1		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.9	
	水果類				水果類				水果類		1		水果類				水果類			
		熱量(大卡)	762		熱量(大卡)		654		熱量(大卡)		774		熱量(大卡)		677		熱量(大卡)		660	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: