

菜別	12月12日		星期一	12月13日		星期二	12月14日		星期三	12月15日		星期四	12月16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+	2KG	糙米飯						小米飯	小米*	2KG	糙米飯		
主菜	蠔油 鮮菇 豆干			貴妃燒雞	紅蘿蔔大丁(QRC)+	1.6KG	義大利麵	蕃茄醬<可果美>(快食用)(	4桶	香酥虱目魚排	胡椒鹽(600g)	1盒	沙嗲豬柳	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1罐
		紅蘿蔔片(QRC)+	2KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	2.5KG		絞赤肉<桃園>	8KG		虱目魚排(75g)	397份		咖哩粉<老公仔標>(262g)	1罐
		杏鮑菇頭(QRC)	10KG		洋蔥(進口)+	5KG		洋蔥(進口)+	10KG					紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
		大溪黑豆干(切9丁)(非基	20.5KG		蕃茄醬<可果美>(快食用	1桶		小烏龍麵	60KG					赤肉絲<桃園>	24KG
					雞丁(CAS)<佳世福>	20KG		三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品	5包					洋蔥(進口)+	10KG
					青椒(QRC)<正暘>	2.5KG									
副菜	紅蔘炒蛋	蔥	0.3KG	清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)+	1KG	雙色花椰	白花菜(CAS)<嘉鹿>	18KG	沙茶粉絲煲	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1罐	豆卷白菜	大白菜(QRC)+	30KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+	14KG		木耳絲(QRC)	1.5KG		青花菜(CAS)<嘉鹿>	18KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
		洗選蛋<東杰>	21KG		赤肉絲<桃園>	1.5KG		絞蒜頭	0.2KG		木耳絲(QRC)	1KG		木耳絲(QRC)	2KG
					大黃瓜(去皮)+(QRC)<正	23KG					絞赤肉<桃園>	2KG		豆皮卷(非基改)<久代>	2.4KG
					秀珍菇(QRC)	1.6KG					高麗菜(QRC)+	6KG			
											冬粉(龍品)<信全>	8KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	荷葉	絞蒜頭	0.2KG			磯小松	絞蒜頭	0.2KG	福山	絞蒜頭	0.2KG	
		油菜(產銷履歷)	34KG		荷葉白菜(有機)	28KG					小松菜(有機)		34KG	福山高苣(有機)	34KG
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖	6KG	和風味噌湯	柴魚(300g)	1包	香菇雞湯	薑片	0.3KG	柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)	16KG	金菇肉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
		綠豆	7KG		乾海帶芽	0.3KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	9KG		柴魚(300g)	1包		赤肉絲<桃園>	2KG
		小薏仁	2KG		豆腐(非基改)(大板)<津	3板		雞丁(CAS)<佳世福>	5KG		大骨	2KG		小白菜(QRC)<正暘>	6KG
					味噌<十全>(3K)	1箱		香菇朵(小)	0.2KG					金針菇(QRC)	6KG
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2+6瓶		少5年級	70人	水果	水果	418份						
		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		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		0.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.2
	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.4	蔬菜類		2.2
	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)		645	熱量(大卡)		572	熱量(大卡)		691	熱量(大卡)		664	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: