

類別	12月19日			星期一	12月20日			星期二	12月21日			星期三	12月22日			星期四	12月23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	芝麻餠	黑白芝麻各		0.1KG	糙米飯								蕎麥餠	蕎麥*			糙米飯			
主菜	滷豆包	滷包(小)<老公仔標>			味噌豆腐				豬柳大亨堡	紅蘿蔔絲(QRC)+			素炒年糕				南瓜烘蛋	薑片		
		薑片		0.1KG		薑絲				黑胡椒粒<老公仔標>(345g)				杏鮑菇		0.3KG				
		生豆包		21個		白芝麻				大亨堡(中切)				油豆片		0.6KG		南瓜(QRC)<正暘>		
						豆腐(非基改)(大板)<津悅>				豆干片		1KG		韓國年糕條<中華>(500g)				洗選蛋		21個
						味噌<十全>(3K)				杏鮑菇		1KG		韓式辣椒醬(500g)						
副菜	紹子豆腐	木耳絲(QRC)			鳳梨木耳	薑絲			麥克雞塊	素雞塊		21*3	五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+			三絲燴芥菜	紅蘿蔔絲(QRC)+		
						木耳絲(QRC)								馬鈴薯小丁(進口)+				木耳絲(QRC)		
		素絞肉		0.1KG										素火腿		1條		素肉絲		0.1KG
		黑豆瓣醬<十全>				甜鳳梨角<富達>(3035g)								玉米粒(CAS)<嘉鹿>				大芥菜(QRC)<正暘>		
		油豆腐丁(非基改)<津悅>												毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>						
		三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>																		
青菜	(產銷)	薑絲			機高麗	薑絲		0.3KG					福山菜	薑絲			機青油	薑絲		
		蚵白菜(產銷履歷)				高麗菜(有機)								福山茼蒿(有機)				青油菜(有機)		
湯品	紅豆湯圓	二砂糖			青木瓜湯	素羊肉		0.3KG	玉米濃湯	安佳奶油(454g)			田園蔬菜湯	紅蘿蔔絲(QRC)+			蓮藕湯	蓮藕片(QRC)		
		小湯圓				枸杞				紅蘿蔔小丁(QRC)+				素羊肉		0.3KG		素羊肉		0.3KG
		紅豆(QRC)				青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>				馬鈴薯小丁(進口)+				玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>						
														大白菜+						
										洗選蛋<東杰>				木耳絲(QRC)						
										玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>										
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果										
		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		4.5		全穀根莖類		4.2		全穀根莖類		5.7		全穀根莖類		5	
	豆魚蛋肉類		2.8		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		3.1		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2	
	油脂類		3		油脂類		3.2		油脂類		3.3		油脂類		3		油脂類		3	
	蔬菜類		0.8		蔬菜類		1.5		蔬菜類		0.3		蔬菜類		1.1		蔬菜類		1.6	
	水果類				水果類		0.1		水果類		1		水果類				水果類			
	熱量(大卡)		743		熱量(大卡)		653		熱量(大卡)		743		熱量(大卡)		712		熱量(大卡)		675	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: