

菜別	12月26日		星期一	12月27日		星期二	12月28日		星期三	12月29日		星期四	12月30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						燕麥飯	燕麥*		糙米飯		
主菜	鹽水食蔬	高麗菜(QRC)+		馬鈴薯燒豆干	紅蘿蔔大丁(QRC)+		什錦炒麵		鮮菇燒油豆腐			韓式燒麵腸			
		杏鮑菇頭(QRC)			馬鈴薯大丁(進口)+			紅蘿蔔絲(QRC)+			油豆腐丁		1KG	高麗菜(QRC)+	
		油豆腐丁(非基改)<津悅>						油麵(白)			薑絲		0.1KG	麵腸	1.2KG
		青花菜(CAS)			豆干(四分)	1.2KG		油豆片切絲		0.6KG	杏鮑菇(QRC)		0.6KG	韓式辣椒醬(500g)	
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		芝麻海帶根	薑絲		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+		客家蘿蔔絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		蒼蠅頭	紅辣椒	
		洗選蛋<東杰>			海帶根<聯宏>			白蘿蔔(去皮)+(QRC)			生豆包	0.3KG		芹菜(QRC)	0.3KG
								油豆腐丁(非基改)<津悅>			乾香菇絲			豆豉(600g)	
					白芝麻			素甜不辣	0.3KG		白蘿蔔(切絲)+(QRC)			豆干丁(非基改)<津悅>	
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉	薑絲	0.3KG		紅蘿蔔絲(QRC)+		儂山茼	薑絲		儂廣島	薑絲	
		大陸A菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)			木耳絲(QRC)			山茼蒿(有機)			廣島菜(有機)	
湯品	冬瓜珍珠粉圓	二砂糖		菠菜蛋花湯	薑絲		酸辣湯	金針菇(QRC)		玉米湯	紅蘿蔔大丁(QRC)+		金針肉絲湯	薑絲	
		黑粉圓<尚旺>			洗選蛋	0.3KG		洗選蛋<東杰>			素羊肉	0.3KG		木耳絲(QRC)	
		長粉圓<尚旺>			菠菜(QRC)			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			玉米條(切薄)(QRC)(非基改)			素肉絲	0.1KG
		冬瓜糖						烏酢<穀盛>(5L)						金針	
								脆筍絲<品碩豐>							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					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		4.7	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		3
	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.2
	水果類			水果類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)		661	熱量(大卡)		668	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		657	熱量(大卡)		705	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: