

類別	1月16日		星期一	1月17日		星期二	1月18日		星期三	1月19日		星期四	1月20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						麥片餅	麥片<福壽>*				
主菜	滷黑豆干	滷包(小)<老公仔標>		油片銀芽			滑蛋瘦肉粥			蛋酥白菜	大白菜(QRC)+				
					油豆片(切絲)	1.2KG		紅蘿蔔小丁(QRC)+			洗選蛋<東杰>	1KG			
		大溪黑豆干	21個		綠豆芽(QRC)			油豆片(切絲)	0.6KG		凍豆腐(非基改)<津悅>				
					紅蘿蔔絲(QRC)+	0.3KG		高麗菜(QRC)+							
								洗選蛋<東杰>							
								毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>							
副菜	蒼蠅頭	紅辣椒		五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+		客家小炒	紅辣椒		菜脯蛋					
		素絞肉	0.1KG		素火腿	1條		豆干片(非基改)<津悅>			碎脯<品碩豐>				
		豆豉(600g)			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			芹菜	0.3KG		洗選蛋<東杰>				
		豆干丁(非基改)<津悅>			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			素魷魚	1包						
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉菜	薑絲	0.3KG				機廣島					
		青油菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)						廣島菜(有機)				
湯品	四喜甜湯	二砂糖		南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		高麗菜包	高麗菜包<奇美>(65g)	21個	羅宋湯	紅蘿蔔大丁(QRC)+				
		長粉圓<尚旺>							牛蕃茄(QRC)<正暘>						
		綠豆							高麗菜(QRC)+						
		花豆			南瓜(QRC)<正暘>										
		麥片<福壽>							馬鈴薯大丁+(QRC)						
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			
	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.7			
	豆魚蛋肉類		2.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.4			
	油脂類		2.7	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3			
	蔬菜類		1	蔬菜類		0.9	蔬菜類		0.4	蔬菜類		2			
	乳品		1	水果類			水果類		1	水果類					
	熱量(大卡)		816	熱量(大卡)		686	熱量(大卡)		750	熱量(大卡)		694			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: