

菜別	2月20日		星期一	2月21日		星期二	2月22日		星期三	2月23日		星期四	2月24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	小米飯	小米*		糙米飯						地瓜飯	黃地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		糙米飯				
主菜	春川炒豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)+		馬鈴薯燒豆干	馬鈴薯大丁+(QRC)		滑蛋瘦肉粥	油豆片切絲	0.6KG	沙茶麵腸	素沙茶醬	1罐	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+			
		韓國年糕條<中華>(500g)			豆干(四分)	1.2KG		麵腸(切片)	1.2KG		綠豆芽(QRC)						
		韓式辣椒醬(500g)						高麗菜(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+			洗選蛋<東杰>		洗選蛋<東杰>	
		油豆腐丁	1.2KG					洗選蛋<東杰>			薑絲	0.1KG		薑絲	0.1KG	生豆包	24片
								三色粒(CAS)(1K)<嘉鹿>						杏鮑菇頭	0.6KG		
副菜	玉米燒海茸	薑絲		豆卷白菜	大白菜(QRC)+		客家小炒	紅辣椒		五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+		金菇什錦	薑絲			
		海茸<聯宏>			紅蘿蔔絲(QRC)+			豆干片(非基改)<津悅>			素火腿	1條		紅蘿蔔絲(QRC)+			
		赤肉絲<桃園>			木耳絲(QRC)			素魷魚	1包		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			木耳絲(QRC)			
		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆皮卷(非基改)<久代>			芹菜(QRC)	0.3KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			素肉絲	0.1KG		
											馬鈴薯小丁+(QRC)			金針菇(QRC)			
青菜	(產銷)	薑絲		蘿蔓	薑絲	0.3KG			機青松	薑絲		機山萵	薑絲				
		青油菜(產銷履歷)			蘿蔓萵苣(有機)			青松菜(有機)			山萵蒿(有機)						
湯品	四喜甜湯	二砂糖		燕菁湯	素羊肉	0.3KG	高麗菜包	高麗菜包<奇美>(65g)	24個	蕃茄蛋花湯		蓮藕湯	蓮藕片(QRC)				
		長粉圓<尚旺>			大頭菜(去皮)(QRC)+<正暘>			洗選蛋<東杰>			皮絲		0.3KG				
		綠豆						牛蕃茄(QRC)<正暘>									
		花豆															
		麥片<福壽>															
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果					豆奶					
		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	類別	份量	類別	份量			
	全穀根莖類	5.8	全穀根莖類	4.6	全穀根莖類	4.1	全穀根莖類	5.3	全穀根莖類	4.7							
	豆魚蛋肉類	1.8	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.4	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2							
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3							
	蔬菜類	1.3	蔬菜類	2	蔬菜類	0.3	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.7							
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類								
熱量(大卡)	790	熱量(大卡)	657	熱量(大卡)	670	熱量(大卡)	699	熱量(大卡)	657								

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: