

菜別	2月27日		星期一	2月28日		星期二	3月1日		星期三	3月2日		星期四	3月3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										地瓜餛	地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		糙米飯							
主菜	彈性放假			和平紀念日			什錦炒米粉			花瓜油豆腐	薑片		豆包黃豆芽							
副菜							紅燒什錦	薑片		起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)+		麻婆豆腐							
青菜										機小松	薑絲	0.2KG	荷葉白	薑絲						
湯品							酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		冬瓜素丸湯	薑絲		昆布湯	薑絲						
水果							水果													
菜單營養分析							類別		份量	類別		份量			份量					
							全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.3			4.7					
							豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2			2.5					
							油脂類		3	油脂類		3			3					
							蔬菜類		1	蔬菜類		1.1			0.9					
							水果類		1	水果類										
							熱量(大卡)		628	熱量(大卡)		684			674					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

雲水書仿3/13 4/17 5/15 6/12