

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

| 菜別     | 10月23日 |                 |     | 星期一    | 10月24日      |               |             | 星期二           | 10月25日      |              |            | 星期三    | 10月26日           |                   |                 | 星期四    | 10月27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     | 燕麥餅    | 燕麥*             |     |        | 糙米飯         |               |             |               |             |              |            |        | 麥片餅              | 麥片<福壽>*           |                 |        | 糙米飯      |        |                      |        |       |  |
| 主菜     | 春川炒豆包  |                 |     |        | 砂鍋豆腐        | 大白菜(QRC)+     |             | 3 KG          | 什錦素蓋飯       |              | 紅蘿蔔絲(QRC)+ |        |                  | 冬瓜燒油豆腐            | 紅蘿蔔大丁(QRC)+     |        |          | 貴妃燒素雞丁 | 紅蘿蔔大丁(QRC)+          |        |       |  |
|        |        |                 |     |        |             | 素沙茶醬          |             | 1罐            |             |              | 木耳絲(QRC)   |        |                  |                   | 冬瓜(青皮)(去皮)(QRC) |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        |             | 凍豆腐(非基改)<津悅>  |             |               |             | 油豆片切絲        |            | 0.6KG  | 油豆腐丁             |                   |                 | 1.2 KG |          |        | 蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K) |        |       |  |
|        |        | 韓國年糕條<中華>(500g) |     |        |             | 鴻喜菇           |             | 1包            |             | 金針菇(QRC)     |            |        |                  |                   |                 |        |          |        | 素雞丁                  |        | 1.2KG |  |
|        |        | 韓式辣椒醬(500g)     |     |        |             | 杏鮑菇頭          |             | 0.6KG         |             | 洗選蛋<東杰>      |            |        | 青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿> |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        | 杏鮑菇頭            |     |        |             |               |             |               |             |              |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        | 生豆包             |     |        |             |               |             | 19片           |             |              |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        |             |               |             |               |             |              |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
| 副菜     | 紅蔘炒蛋   |                 |     |        | 蘿蔔燒黑輪       | 紅蘿蔔大丁(QRC)+   |             |               | 豆干炒黃豆芽      |              | 薑絲         |        |                  | 玉米燒海茸             | 薑絲              |        |          | 蒼蠅頭    | 紅辣椒                  |        |       |  |
|        |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+      |     |        |             | 素黑輪           |             | 0.6 KG        |             | 紅蘿蔔絲(QRC)+   |            |        | 海茸<聯宏>           |                   |                 |        | 素絞肉      |        |                      | 0.1 KG |       |  |
|        |        | 洗選蛋<東杰>         |     |        |             | 白蘿蔔(進口)(去皮) + |             |               |             | 豆干片(非基改)<津悅> |            |        | 玉米粒(CAS)<嘉鹿>     |                   |                 |        | 豆豉(600g) |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        |             |               |             | 木耳絲(QRC)      |             |              |            |        |                  |                   | 豆干丁(非基改)<津悅>    |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        |             |               |             | 黃豆芽(非基改)(QRC) |             |              |            |        |                  |                   | 芹菜              |        | 0.3 KG   |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        |             |               |             |               |             |              |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
| 青菜     | (產銷)   | 薑絲              |     | 機青松    | 薑絲          |               | 0.3 KG      |               |             |              | 機小白        | 薑絲     |                  |                   | 機小松             |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        | 莧菜(產銷履歷)        |     |        | 青松菜(有機)<大藝> |               |             |               | 小白菜(有機)<大藝> |              |            |        | 小松菜(有機)<大藝>      |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
| 湯品     | 紅豆紫米湯  | 二砂糖             |     | 香菇雞湯   | 薑片          |               |             | 南瓜濃湯          | 安佳奶油(454g)  |              |            | 紫菜蛋花湯  |                  |                   | 大黃瓜湯            | 素羊肉    |          | 0.3KG  |                      |        |       |  |
|        |        | 紫糯米             |     |        | 金針菇(QRC)    |               |             |               |             |              | 洗選蛋<東杰>    |        |                  | 大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘> |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        | 紅豆(QRC)         |     |        | 生香菇(QRC)    |               | 南瓜(QRC)<正暘> |               |             | 紫菜(100g)     |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        | 皮絲          |               | 0.3KG       |               | 馬鈴薯大丁(進口)+  |              |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        |                 |     |        | 枸杞          |               |             |               |             |              |            |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
| 水果     | 優酪乳    | 優酪乳<養樂多>(125ml) |     |        |             |               |             | 水果            | 水果          |              | 432份       |        |                  |                   |                 |        |          |        |                      |        |       |  |
|        |        | 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  |                 | 5.6 |        | 全穀根莖類       |               | 5           |               | 全穀根莖類       |              | 4.7        |        | 全穀根莖類            |                   | 4.7             |        | 全穀根莖類    |        | 4.5                  |        |       |  |
|        | 豆魚蛋肉類  |                 | 2.4 |        | 豆魚蛋肉類       |               | 2           |               | 豆魚蛋肉類       |              | 1.7        |        | 豆魚蛋肉類            |                   | 2               |        | 豆魚蛋肉類    |        | 2.9                  |        |       |  |
|        | 油脂類    |                 | 3   |        | 油脂類         |               | 3.2         |               | 油脂類         |              | 3          |        | 油脂類              |                   | 3.1             |        | 油脂類      |        | 3.1                  |        |       |  |
|        | 蔬菜類    |                 | 1.1 |        | 蔬菜類         |               | 1.6         |               | 蔬菜類         |              | 0.7        |        | 蔬菜類              |                   | 1.3             |        | 蔬菜類      |        | 1.4                  |        |       |  |
|        | 乳品類    |                 | 1   |        | 水果類         |               |             |               | 水果類         |              | 1          |        | 乳品類              |                   |                 |        | 水果類      |        | 0.4                  |        |       |  |
| 熱量(大卡) |        | 816             |     | 熱量(大卡) |             | 684           |             | 熱量(大卡)        |             | 669          |            | 熱量(大卡) |                  | 651               |                 | 熱量(大卡) |          | 731    |                      |        |       |  |