

菜別	11月6日		星期一	11月7日		星期二	11月8日		星期三	11月9日		星期四	11月10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		芝麻飯	黑白芝麻各	糙米飯						麥片飯		麥片<福壽>*		糙米飯	
主菜	紅燒豆腐	薑片		金菇干絲	小黃瓜		火腿蛋炒飯			豆鼓蒸豆腐			滷大溪黑豆干	滷包(小)<老公仔標>	
		紅蘿蔔(QRC)大丁			紅蘿蔔絲(QRC)+			三色粒			薑絲			大溪黑豆干	
		油豆腐丁	1.2KG		粗干絲	1.2KG		洗選蛋<東杰>			紅辣椒				
					(QRC) 杏鮑菇頭			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆豉(600g)				
		麻油瓜<品碩豐>						素火腿	11/7共用		豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>				
								高麗菜(QRC)+			生香菇				
副菜	鮮菇炒蛋	三色粒		五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+		滷什錦			炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)+		冬瓜燒黑輪	紅蘿蔔大丁(QRC)+	
		生香菇(QRC)			素火腿	1條		滷包(大)(10個)<老公仔標>			油豆片	0.3KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	
		金針菇(QRC)			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			豆干(四分)(非基改)<津悅>			高麗菜(QRC)+			素黑輪	
		洗選蛋<東杰>			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			白蘿蔔(進口)(大丁) +			韓式泡菜(素)<中港興>(1包	1包		麵輪	
					馬鈴薯小丁+(QRC)			杏鮑菇頭(QRC)							
青菜	(產銷)	薑絲		機味美	薑絲	0.3KG				機千寶	薑絲		機青松	薑絲	
		蚵白菜(產銷履歷)			味美菜(有機)						千寶菜(有機)			青松菜(有機)	
湯品	仙草QQ	二砂糖		海芽蛋花湯			田園蔬菜湯	紅蘿蔔片(QRC)+		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)		金菇肉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)+	
		長粉圓<尚旺>			乾海帶芽(0.6K)			南瓜(QRC)			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			素肉絲	
		仙草凍<津悅>(5K)			洗選蛋<東杰>			素羊肉	0.3KG					生香菇(QRC)	
								大白菜(QRC)+						金針菇(QRC)	
								木耳絲							
水果	優酪乳	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	類別		份量
	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.8
	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.2
	油脂類		2.8	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
熱量(大卡)		796	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		637	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		674	