

# 



		17/1/1/	十食米里-里切		
週次	<u> </u>	星期二	星期三	星期四	星期五
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
	多穀飯	燕麥飯	白飯	大麥仁飯△	蒜香海陸炒麵
第	玉米炒蛋	奶油蒜香豬柳	壽喜燒肉	◎京都排骨	蔥燒雞翅
_	麻婆豆腐	肉燥干丁	塔香海結	茶碗蒸	生煎包
週	南洋蔬食咖哩	培根高麗◆	菜脯蛋	台式白菜滷◆	*開陽蒲瓜
	翠綠時蔬	快炒時蔬	田園時蔬	營養時蔬	有機青菜◆
	結頭鮮菇湯△	土瓶蒸	酸辣湯◆	大瓜排骨湯	紅燒白玉湯
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
	五穀飯	胚芽飯	白飯△	<b>糙米飯◆</b>	咖哩肉絲炒飯
第	大阪燒炒蛋◆	麻油雞	冰糖燒肉	◎脆皮嫩魚	巴西里烤雞腿
=	蜜燒黑干	焗烤玉米	豚香海根	蒜香腐燒豬	奶酥餐包
週	白醬綜合菇	大瓜燴魷魚◆	腰果青花	洋蔥炒蛋	★法式培根白菜
	翠綠時蔬	快炒時蔬	田園時蔬	營養時蔬	有機青菜◆
	藥膳蒲瓜豆皮湯	鮮蔬蛋花湯	洋芋濃湯	肉骨茶湯△	玉米雞湯+豆漿
	12月13日星期六	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
		糙米飯◆ %	9 白飯	大麥仁飯△	肉絲炒麵
第		檸檬雞翅	蘑菇豬柳	塔香肉片	◎轟炸雞腿
三	校慶運動會	清燉獅子頭	五更豆腐	冬瓜扒蝦球◆	醬燒包
週		*蛋酥白菜△	蔥爆高麗	焗烤地瓜	豚香蒲瓜
		快炒時蔬	田園時蔬	營養時蔬	有機青菜◆
		大瓜雞湯	紅豆紫米湯	沙茶肉絲羹湯	*冬至鹹湯圓
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
	多穀飯	五穀飯	白飯△	* * *	麻油雞絲飯
第	番茄炒蛋	日式咖哩燉雞	塔香排骨	* 00 4	◎香酥雞排
四	蔥燒豆包	肉片青花◆	奶油醬燒玉米	*	芝麻拌雙絲
週	★針相大白△	柴香花枝丸	沙茶豚香銀芽		自烤蛋塔
	翠綠時蔬	快炒時蔬	田園時蔬		有機青菜◆
	玉米濃湯	味噌豆腐湯	結頭排骨湯	Merry Christmas	香菇雞湯
	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
	大麥仁飯	胚芽飯△	白飯		
第	古都滷蛋	香滷豬排	◎鹽酥雞	△標示為使用在地食材	
五	客家小炒◆	豆腐鍋	莎莎洋芋	◆標示為使用有機食材	
週	蜜汁地瓜	石鍋煲黃芽	大滷桶	◎標示為油炸	
	翠綠時蔬	快炒時蔬	有機青菜◆		
	海芽蛋花湯△	韓式大醬湯	綠豆湯		
		肉均使用臺灣豬肉※ >	★標示為校園午餐大賽得	- - 獎菜色 *本月使用蝦皮	的菜色

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 \*本月使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

### 午餐食譜數量設計表 114年 12月菜單 第一週 単位:公克 生鮮含胃廢棄率

		1												单位:公克			生鮮含骨	/ 张 未 十		
日	主	主食用量	明細	菜	主菜用量	明細	菜	副菜(一)用	目量明細	菜	副菜(二)月	用量明細	菜	副菜 (三)用	量明細	菜	湯類用量	量明細	体关以上	<u> </u>
钥	食	材料	數量		材料	數量			數量		材料	數量	1	材料	數量		材料	數量	營養分析	T
,	-	白米	75	- 1	蛋	55		豆腐	70	- 12	馬鈴薯	50		蚵仔白菜	100	,1	結頭菜		熱量(大卡)	696. 67
ດ		多穀米	20	ł	玉米	25		胡蘿蔔	5	l	杏鮑菇	5	-	胡蘿蔔	_		金針菇		全穀雜糧類(份)	
2		夕叙不	20	ļ				<b></b>	)	,				<b></b>	2	4+				5. 60
1				ļ	洋蔥	5					素小清丸	2				結	皮絲	2	豆魚蛋肉類(份)	2.09
	多			玉	毛豆仁	5	麻			洋	胡蘿蔔		翠			頭			蔬菜(份)	1.78
0				米			婆			蔬	洋蔥	5	綠			鮮			油脂與堅果類(份)	2.30
1	穀			炒			豆			食			時			菇			水果(份)	0.00
3	飯			T			上腐												4-2/4(1/4)	0.00
Ц				蛋			⊢⊢⊢			咖			蔬		1	湯				
				ł			-			哩			-			$\triangle$				
周				1			-			ļ			-		-					
_																				
		白米	90		豬肉	45		豬肉	2		高麗菜	60		油菜	100		雞丁		熱量(大卡)	704.65
2		燕麥	20		洋蔥	30		豆干	20		培根	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率	35%)	全穀雜糧類(份)	5.50
月				奶	甜椒	2	1	碧瓜	2	, , ,	木耳	3	Ī				冬瓜	30	豆魚蛋肉類(份)	2.07
•				油	. ,		肉	香菇	3	石			快				香菇		蔬菜(份)	2. 45
Λ	燕			蒜		1	燥		4				炒炒		1	土	1 20	- 0		
0	麥		<b> </b>	1		1						<del>                                     </del>	1		+	瓶			油脂與堅果類(份)	2. 30
2	飯			香			干	洋蔥	5	麗			時			蒸			水果(份)	0.00
3	T/X			豬			丁	梅干菜	1	化			蔬			杰				
			<u> </u>	柳						▼						l			]	
周				1																
_																l				
		白米	110		豬肉	30		海帶結	60		菜脯	5		青江菜	100		豆腐	20	熱量(大卡)	700, 41
2		17.7.	110	t	豆芽	20		毛豆仁	2		蛋	35		胡蘿蔔	2		大白菜		全穀雜糧類(份)	5. 50
				ł		1		胡蘿蔔	4			5	4	仍維制						
7				土	白芝麻	1	14#	<b></b> 砂 維 副	4	ŀ	胡蘿蔔	)	4		1	TA	金針菇		豆魚蛋肉類(份)	2.04
				壽			塔			菜			田		ļ	酸	蛋	б	蔬菜(份)	2. 19
0	白			喜			香			加浦			園			辣		2	油脂與堅果類(份)	2.40
3	飯			燒			海						時			湯	胡蘿蔔	3	水果(份)	0.00
3				肉			結			蛋			蔬			•	豬肉	5		
•				1/1			1.D			Ì			斯			•				
周				t						ł									1	
				ŀ			-			ŀ			-							
Ξ.		1- 12	0.0		rh da	40		<b>万</b> 岁 1小	1 [		1 1 4	CO		15 1 tt 4t	1.00		1 6	40	11 19 / 1 h \	F1 4 OF
		白米	90	1	豬肉	40	4	鮮捲	15		大白菜	60		福山萵苣	100		大瓜		熱量(大卡)	714. 37
2		大麥仁	20	ļ	排骨	20		玉米	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		龍骨丁		全穀雜糧類(份)	5. 56
手	大			0	(廢棄率3	35%)		西芹	3		木耳	2				大	(廢棄率	50%)	豆魚蛋肉類(份)	2.10
				ı			茶	胡蘿蔔	4	式	金針菇	5	營			-			蔬菜(份)	2. 21
)	麥			京						白	豬肉	3	養			瓜			油脂與堅果類(份)	2.50
4	仁			都			碗			菜			時			排			水果(份)	0.00
± 3	飯			排			蒸									骨			4-216(14)	0.00
1	$\wedge$		<u> </u>	骨		<del>                                     </del>	1			滷			蔬		1	湯	-		1	
ш			1	~			1		-	•		-	1		-	. 23			1	
周			<u> </u>	ļ		<u> </u>	4			ļ			4		-				-	
四																				
_		麵條	135		雞翅	100		生煎包	30		蒲瓜	40		青松菜	100		白蘿蔔	40	熱量(大卡)	695.52
2		三色丁	5		(廢棄率3	35%)					魚板絲	3		胡蘿蔔	2		龍骨丁	8	全穀雜糧類(份)	5.50
月	蒜	木耳	2				1			*	蝦皮	0.1				,			豆魚蛋肉類(份)	2.05
•	香	高麗菜	15				1			Ī	木耳	2	有			紅	白精靈菇		蔬菜(份)	2. 12
0			8	<sup>  </sup> 焼			生		1	開	- 1- 1		機			燒	一小巫幼		油脂與堅果類(份)	2. 30
						1	煎		-	陽		-	青		1	白				
5	陸	豬肉	6	雞		<u> </u>	包			蒲			菜		-	玉			水果(份)	0.00
3	炒	魷魚	2	翅		ļ	۳		ļ	ı		ļ								
	麵									瓜			•			湯			]	
周	~															l				
£				Ī			1			Ī			1							
_	1																			

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

### 午餐食譜數量設計表 114年12月菜單 第二週 單位:公克 生鮮含骨廢棄率

			/VC   IV		IN A T									單位:公	` 兒		生鮮含骨	廢棄率	<u> </u>	
日曲		主食用量 材料	明細數量		主菜用量 材料	量明細 數量		副菜(一)用材料	量明細數量	菜名	副菜(二) F 材料	<b>動</b>	菜名	副菜(三)月 材料	#量明細 數量	菜名	湯類用量材料	<sup>量明細</sup> 數量	營養分析	 f
12 月 0 8	食五穀飯	白米五穀米	数 <u>里</u> 82 20		高麗菜 蛋 素火腿	数量 40 55 2 3	留 選 無 干	<b>黑干</b>	数里 50 3	白醬綜合菇	村 長 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	数重 40 5 5 3 2	翠	油菜葡萄山萬苣苣	100 2	在 藥膳蒲瓜豆皮湯	· 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注	40 2	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	699. 08 5. 54 2. 10 2. 00 2. 30 0. 00
9	胚芽飯	胚芽米	20	麻油雞	(廢棄率白蘿蔔		焗烤玉米	毛豆 <u>玉米</u> 蟳味絲	2 50 2	大	就魚 胡蘿蔔 木耳	5 5		福山馬豆胡蘿蔔	2	鮮蔬蛋花湯	蛋 香菇 龍骨丁	5 5 5	無重(大下) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 滿脂與堅果類(份) 水果(份)	5. 59 2. 03 2. 45 2. 30 0. 00
12月 10日 週三	白飯△	白米	105	冰糖燒肉		10 -35%) 48 -5 -20	豚香海根	海根胡蘿蔔豬肉毛豆仁	50 3 5 5		青花耳蘿蔔 豬 角腰果	50 3 2 5 2 1	田	青江菜	100 2	洋芋濃湯	馬登薯	6 5	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	710. 59 5. 53 2. 05 2. 47 2. 40 0. 00
12 月 1	糙米飯◆	<b>白</b> 米 糙米	90 20	◎脆皮嫩魚	原 (廢棄率	45 (35%)	蒜香腐燒豬	油腐 胡蘿蔔 毛豆仁 豬肉	35 3 2 5		洋蔥 本耳 胡蘿蔔	40 15 5 5		高麗菜胡蘿蔔	100	肉骨茶湯△	結頭 龍骨丁 (廢棄率金針菇皮絲	5 50%) 6	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	699, 47 5, 50 2, 06 1, 91 2, 50 0, 00
12 月 1 2 日	咖哩肉絲	白蛋 運 三 玉 米 大 三 大 大 一 大 大 一 大 大 一 大 十 六 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十	85 8 15 5 10 5	巴西里烤雞腿	維腿 (廢棄率	100	奶酥餐包	奶酥餐包	30	★法式培根白菜	大 香 莲 根 湖 葡	60 3 5 2 5	右	黒葉白 胡蘿蔔	100 2	玉米雞湯十豆漿	玉米 雞丁 (廢棄率	8	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	710. 96 5. 66 2. 12 1. 90 2. 40 0. 00

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

### 午餐食譜數量設計表 114年 12月菜單 第三週 单位:公克 生鮮含骨廢棄率

	<b>.</b>	上人口日	nD 4.	4.5	上せ四目	2 111 4	4.5		_	4,5			4.5	十世.公		4.5	土叶百月			
	主	主食用量			主菜用量			副菜(一)用		菜			菜	副菜(三)月		菜	湯類用量		營養分材	ŕ
期	食	材料	數量	名	材料	數量	名	材料	數量		材料	數量	名	材料	數量	名	材料	數量		
		糙米	20		雞翅	85		獅子頭	15		大白菜	60		油菜	100		大瓜		熱量(大卡)	696. 75
12		白米	90		(廢棄率	35%)		香菇	4	.1.	胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		雞丁		全穀雜糧類(份)	5. 50
月							清	毛豆仁	3	*	蛋	2					(廢棄率	35%)	豆魚蛋肉類(份)	2.09
	糙			檸			燉	蟳味絲	2	蛋	金針菇	3	快			大			蔬菜(份)	2.05
1	米			檬			獅			酥	木耳	3	炒			瓜			油脂與堅果類(份)	2.30
6	飯			雞						白			時			雞			水果(份)	0.00
日	•			翅			子			菜			蔬			湯				
	•						頭			Δ			->/-			123				
週										$\triangle$										
=																				
		白米	100		豬肉	50		豆腐	30		高麗菜	50		福山萵苣	100		紅豆	10	熱量(大卡)	710. 20
12	ļ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			洋蔥	30		香菇	2		海带芽	1		胡蘿蔔	2		紫米		全穀雜糧類(份)	5. 65
月	Ì				杏鮑菇	5		酸菜	3		魚板絲	2		74 (4)2 (4)		,	24 1		豆魚蛋肉類(份)	2. 09
/1	ŀ			蘑	1.000		五	豬肉	3	蔥	胡蘿蔔	3	田			紅			蔬菜(份)	2. 00
1	白			菇			更	74.1		爆	豬肉	5	園			豆			油脂與堅果類(份)	2. 40
	飯			豬			豆豆			冰高	洋蔥	4	時			紫			水果(份)	0.00
日日	THX.										11 165	'				米			1-2/6(1/17)	0.00
ч				柳			腐			麗			蔬			湯				
週																				
型三																				
<u> </u>		白米	0.0		ab U	65		力が	60		地瓜	40		1-1-1 +	100		壬廿	9	*L 目 / 1 ト \	700 00
1.0			80 20		肉片	20		冬瓜						蚵仔白菜	100		香菇		熱量(大卡)	728. 26
12		大麥仁	20		洋蔥	20	冬	蝦球	2		乳酪絲	2		胡蘿蔔	2	沙	豬肉		全穀雜糧類(份)	5. 73
月	大			12.4				木耳	5				4·k				胡蘿蔔		豆魚蛋肉類(份)	2. 10
	麥			塔			瓜	胡蘿蔔	4				營			茶	蛋		蔬菜(份)	2. 29
	仁			香			扒			烤			養			肉	高麗菜	30	油脂與堅果類(份)	2. 50
0	飯			肉			蝦			地			時			絲			水果(份)	0.00
				片			球			瓜			蔬			羹				
	$\triangle$						<b>♦</b>									湯				
週																				
四			1	I			1													
ıT							_				*t <	60		1 15 15	100		大白菜	0.0		
		麵條	135		雞腿	100		醬燒包	30		蒲瓜			小松菜	100				熱量(大卡)	714.68
12		三色丁	5		雞腿 (廢棄率			醬燒包	30		<b>溥瓜</b> 蟳味絲	2		小松采胡蘿蔔	2		湯圓	5	全穀雜糧類(份)	5. 67
12 月		三色丁 木耳	5 2					醬燒包	30			2 5	右			*		5 3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	
月	肉	三色丁	5	0			將	醬燒包	30	豚	蟳味絲 白精靈菇	2	有機			* <b>冬</b>	湯園豬肉香菇	5 3	全穀雜糧類(份)	5. 67
月 1	絲	三色丁 木耳 高麗菜 洋蔥	5 2 15 8	<ul><li>○ 轟</li></ul>				醬燒包	30	豚香	蟳味絲 白精靈菇	2 5	機				湯圓豬肉	5 3 3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	5. 67 2. 05
月 1	絲	三色丁 木耳 高麗菜 洋蔥	5 2 15	◎轟炸			燒	醫燒包 ————————————————————————————————————	30	香	蟳味絲 白精靈菇	2 5	機青			冬	湯園豬肉香菇	5 3 3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份)	5. 67 2. 05 2. 24
月 1 9	終 炒	三色丁 末	5 2 15 8	<ul><li>○ 轟</li></ul>				醬燒包	30	香蒲	蟳味絲 白精靈菇	2 5	機			冬至鹹	湯園豬肉香菇	5 3 3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份)	5. 67 2. 05 2. 24 2. 40
月 1 9	絲炒	三色丁 木耳 高麗菜 洋蔥	5 2 15 8 8	◎轟炸			燒	<b>醬燒包</b>	30	香	蟳味絲 白精靈菇	2 5	機青			冬至鹹湯	湯園豬肉香菇	5 3 3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份)	5. 67 2. 05 2. 24 2. 40
月 1 9	終 炒	三色丁 末	5 2 15 8 8	◎轟炸雞			燒	醬燒包	30	香蒲	蟳味絲 白精靈菇	2 5	機青			冬至鹹	湯園豬肉香菇	5 3 3	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份)	5. 67 2. 05 2. 24 2. 40

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

## 午餐食譜數量設計表 114年12月菜單 第四週 單位:公克 生鮮含骨廢棄率

	_						٠.	1			1		٠	単位:公		٠,,	生鮮含賞			
日	主	主食用量			主菜用量			副菜(一)用			副菜(二)月			副菜 (三)月			湯類用量		營養分析	G-
期	食	材料	數量	名	材料	數量	名	材料	數量	名	材料	數量	名	材料	數量	名	材料	數量	宮食分析	1
71	-	白米	85	/11	番茄	30	/11	豆包	35	<b>Д</b>	大白菜	55	/11	油菜	100	70	玉米粒		熱量(大卡)	695. 51
ا ا																				
12		多穀米	20		蛋	40		洋蔥	5		木耳	2		胡蘿蔔	2		蛋		全穀雜糧類(份)	5.54
月										$\star$	胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	5	豆魚蛋肉類(份)	2.01
				番			蔥			針	金針菇	5	翠			玉	洋蔥	5	蔬菜(份)	2.14
2	多			茄			. 燒			相	素蟳味絲					米	1 101		油脂與堅果類(份)	2. 30
۵ ا	穀									1	系·叶木:									
2	飯			炒			豆			大			時			濃			水果(份)	0.00
日	仅又			蛋			包			白			蔬			湯				
				_			•						- >10			,				
週										$\triangle$									1	
~																				
		1.			W			± ++	0.0		4F 11 1	1 -			100		- r	0.5	D = 2 ( ) 1 ( )	=
		白米	90		雞丁	75		青花	60		花枝丸	15		蚵仔白菜	100	4	豆腐		熱量(大卡)	706. 51
12		五穀米	20		(廢棄率	35%)		胡蘿蔔	5		柴魚	0.1		胡蘿蔔	2		洋蔥	6	全穀雜糧類(份)	5.72
月				日	馬鈴薯	20	_	白精靈菇								1	海带芽	1	豆魚蛋肉類(份)	2.00
. 1				式	洋蔥	10	肉	木耳	2	不			快			味			蔬菜(份)	1. 91
_ ا	五			1	什恩	10	片			香						噌				
2	穀			咖			青	豬肉	6	花			炒			豆			油脂與堅果類(份)	2.40
3			<u> </u>	哩									時						水果(份)	0.00
日	飯			燉			花			枝			蔬			腐				-
							<b>•</b>			丸			此几			湯				
田				雞						1					<b>-</b>	1			1	
週				1						1									ł	
_																				
		白米	100		豬肉	45		玉米	35		豆芽	50		福山萵苣	100		結頭	30	熱量(大卡)	697. 78
12				1	排骨	20		三色丁	12	1	豬肉	8		胡蘿蔔	2		龍骨丁		全穀雜糧類(份)	5. 52
月					(廢棄率		奶		5	沙	胡蘿蔔	5		->1 %E 四1		1			豆魚蛋肉類(份)	2. 01
月				14.4							叻維副	J				結	()资 未 十	- 00/0/		
	白			塔	杏鮑菇	10	油	芋頭	6	1 .			田			頭			蔬菜(份)	2.09
2				香			醬			豚			袁						油脂與堅果類(份)	2.40
4	飯			排			燒			香			時			排			水果(份)	0.00
日	$\triangle$															骨			1 11-(11-7)	
ч				骨			玉			銀			蔬			湯				
							米			芽						(7)				
週																				
Ξ																				
10																				
12																-				
月																				
			<u> </u>												<u></u>					
2				]						]										
5				1						1						1			1	
- 1																1				
日																				
				1						1										
週																				
四四				1																
_		白米	90	<b>-</b>	雞排	50		工丝	20		蛋塔	30		翌山艺	100		白蘿蔔	10	劫具(上上)	706. 31
ا ً					郑排	30		干絲			<b></b>	ას		翠白菜		-			熱量(大卡)	
2		高麗菜	20					海带絲	24					胡蘿蔔	2		雞丁		全穀雜糧類(份)	5.50
月	麻	香菇	5	0				西芹	3				有				(廢棄率	35%)	豆魚蛋肉類(份)	2.12
1	MAIL	雞肉	6				芝	豬肉	5	自						香	香菇		蔬菜(份)	1.98
9	油	<u> </u>		香			麻	白芝麻	0.1	烤			機			菇			油脂與堅果類(份)	2. 50
2	雞			酥				口之脈	U. I				青			1	医瓜	1		
6				雞			拌			蛋			菜			雞			水果(份)	0.00
日	絲		<u> </u>				雙			塔						湯				
	飯			排									<b>♦</b>			.77				
週				1			絲			1									1	
				1						1									ł	
五			l		1	1		1	l		1	1	1	]		1	1		Ĭ	

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

### 午餐食譜數量設計表 114年 12月菜單 單位:公克

**第五週** 生鮮含骨廢棄率

_	,	上人四日	nn,	44	L # m =	<b>於用量明細菜</b>		副菜(一)用量明細		艺。			4+	単位:公克		42	生鮮含胃廢棄			
日		主食用量									副菜 (二) 月			副菜(三)月		菜			營養分析	斤
期	食	材料	數量	名	材料	數量	名		數量	名	材料	數量	名	材料	數量	名		數量	ろ ´R⁻ 刀 1	′1
		白米	80		洋蔥	4		豆干片	60		地瓜	40		油菜	120		海带芽	1	熱量(大卡)	692.35
2		大麥仁	20		蛋	55		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	2		蛋	8	全穀雜糧類(份)	5. 73
月							æ	西芹	5							海	金針菇	10		2.00
	大			古			客	木耳	4	蜜			翠			芽			蔬菜(份)	1.51
2	麥			都			家	7/2-1	- 1	汁			綠			蛋			油脂與堅果類(份)	2. 30
							小			1										
	仁			滷			炒			地			時			花			水果(份)	0.00
日	飯			蛋						瓜			蔬			湯				
							•									$\triangle$				
週																_				
_																				
		胚芽米	20		豬排	65		豆腐	25		黄豆芽	55		蚵仔白	100		馬鈴薯	40	熱量(大卡)	707. 69
12		白米	80		(廢棄率			豬肉	5		海带芽	2		胡蘿蔔	2		洋蔥		全穀雜糧類(份)	5. 69
		ロル	00		()孩 木 丁	10/0/		金針菇	8		胡蘿蔔	3		仍維助			鴻喜菇	3		2. 09
月	ŊТ			<b></b>						石						韓	/	ა		
	胚			香			豆	玉米	15	鍋	豬肉		快			式			蔬菜(份)	1. 78
3	芽			滷			腐	年糕	2	煲	白芝麻	0.1	炒			大			油脂與堅果類(份)	2.40
0	飯			豬									時						水果(份)	0.00
日	$\triangle$			排			鍋			黄			蔬			醬				
	<b>~</b>			171						芽			シバ			湯				
周										1			1							
				1			1													
_		<b>4</b> 坐	O.F.		金丁	100		医丛苗	ΕO		<b>人 喆 姑</b>	ΕO		まいせ	100		44 二	1 0	44 見 ( 1. 上 )	700 07
ا ا		白米	95	-	雞丁	100		馬鈴薯	50		白蘿蔔	50		青松菜	100		綠豆	10	熱量(大卡)	700.87
2					(廢棄率	35%)		番茄	10		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2				全穀雜糧類(份)	5. 76
月								洋蔥	10		火鍋料	5							豆魚蛋肉類(份)	2.00
				0			莎	絞肉	8	大	米血	2	機			綠			蔬菜(份)	1.77
3	白			鹽			莎												油脂與堅果類(份)	2.30
1	飯			酥			洋			滷			青			豆			水果(份)	0.00
日	WX									桶			菜			湯			• 11=(11•)	
-				雞			芋						•							
·H													•							
週				-			-													
Ξ																				
										]			]							
										1			1							
										1			1							
															-					
										l			l		1					
										Ī			Ī		-					
							1													
				1			1													
															-					
										l			l		-					
							-			l			l							
		<u>-</u>																		
										1			1							
										1			1							
				-			1			1			1							
				1	1		1	1	l		1		l	]	1	1	1	l		

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地