

類別	11月18日		星期一	11月19日		星期二	11月20日		星期三	11月21日		星期四	11月22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	薏仁飯	小薏仁*	2 KG	糙米飯					糙米飯				糙米飯		
主菜	珍珠金玉雞丁	蔥	0.3 KG	洋蔥蒸肉	絞紅蔥頭	0.6KG	海鮮粥	薑絲	0.2 KG	麻油雞	老薑片	0.2 KG	筍干燒肉	蒜頭	0.1 KG
		紅椒(QRC)<正陽>	2 KG		洋蔥(進口)+	5KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包		高麗菜(進口)+	5 KG		筍干<品碩豐>	3 包
		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包		絞赤肉<大安>	12KG		乾香菇絲	0.1 KG		麻油<燈燦>(450g)	庫存		赤肉丁<大安>	15 KG
		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包		絞上肉(分開)<大安>	3KG		絞赤肉<大安>	2 KG		雞丁(CAS)<佳世福>	16 KG			
		清雞丁(小)(CAS)<佳世福>	15 KG					鯛魚丁(QRC)	3 KG						
								白蝦仁(QRC)<福國>	3 KG						
								紅蘿蔔小丁(QRC)+	1 KG						
副菜	糖醋甜不辣	蕃茄醬<可果美>(快餐用)	1 桶	塔香海帶根	薑絲	0.2 KG	回鍋高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG	黃瓜肉片	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	蕃茄炒蛋	蔥	0.3 KG
		青椒(QRC)<正陽>	3 KG		海帶根<聯宏>	10 KG		高麗菜(進口)+	16KG		赤肉片<大安>	3 KG		洗選蛋<東杰>	14 KG
		虱目魚甜不辣絲(QRC)	12 KG		九層塔(QRC)	0.3 KG		生香菇(QRC)	2 KG		大黃瓜(去皮)+(QRC)<正陽>	14 KG		牛蕃茄	5 KG
		洋蔥(進口)+	5 KG		赤肉絲<大安>	3 KG		赤肉片	3KG						
青菜	履歷青	蒜頭	0.6 KG	機蔬	有機蔬菜	17KG	馬拉糕			機蔬	有機蔬菜	17KG	機蔬	有機蔬菜	17KG
		青菜(產銷履歷)	18 KG					馬拉糕<奇美>(80g)(CAS)	235 個						
湯品	蘿蔔鮮菇湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)	6 KG	南瓜蔬菜湯	高麗菜(進口)+	1 KG	馬拉糕			玉米蛋花湯	蔥	0.6 KG	雙薯西米露	西谷米	1 KG
		生香菇(QRC)	2 KG		洋蔥(QRC)+	1 KG					洗選蛋<東杰>	3 KG		椰漿(椰奶)(400ml)	6 罐
		大骨(切)<大安>	2 KG		大骨(切)<大安>	1 KG					玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包		芋頭(去皮)+(QRC)<正陽>	3 KG
					安佳奶油(100g)	2 條								黃地瓜(產銷履歷)	4 KG
					南瓜(QRC)<正陽>	6 KG								紅豆(1K)<產銷履歷>	1 包
水果				水果		230份	鮮奶	鮮奶(新鮮屋)<味全>	216瓶						
								黃豆奶(產銷履歷)<義美>(250g)	13瓶						
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
	五穀根莖類		4.3	五穀根莖類		3.9	五穀根莖類		4.4	五穀根莖類		3.6	五穀根莖類		4.3
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		1.1	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2.9
	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		1.4	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.1
	水果類			水果類		1	乳品類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)			589	熱量(大卡)		668	熱量(大卡)		668	熱量(大卡)		600	熱量(大卡)		681

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

午餐王好漆

校長:

崙坪國民小學 校長 林盛基

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應,若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的,若當週菜價上漲幅度過高,則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

有機蔬菜(佳雨自然農場)

菜別	11月11日			星期一	11月12日			星期二	11月13日			星期三	11月14日			星期四	11月15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	名稱	食材名稱	數量		
主食	五穀飯	五穀米	2KG	糙米飯						糙米飯			糙米飯	健康蔬食						
主菜	安東嫩雞	蔥	0.3 KG	蒲燒鯛魚腹排	高麗菜(QRC)+	6 KG	酢醬麵	絞紅蔥頭	0.6KG	韓式燒肉	白芝麻	0.1 KG	鮮菇燒素雞	蒜頭	0.1 KG		蒜頭	0.1 KG		
		辣椒醬<十全>(630g)	1 瓶		蒲燒鯛魚腹排(55g)(QRC)	235 份		紅蘿蔔絲(QRC)+	1KG		蜜汁烤肉醬<李錦記>(24	2 瓶		紅蘿蔔片(QRC)+	1 KG					
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	1 KG			油麵(白)		32KG	洋蔥(進口)+		6 KG	杏鮑菇(QRC)		5 KG						
		白芝麻	0.1 KG			甜麵醬<十全>		1KG	赤肉片<大安>		12 KG	長素雞(切片)(非基改)		12 KG						
		洋蔥(QRC)+	1 KG			黑豆瓣醬<十全>		1KG	上肉片(分開)<大安>		3 KG									
		雞丁(CAS)<佳世福>	15 KG			白豆干丁(非基改)<津悅>		3KG												
		馬鈴薯大丁+(QRC)	5 KG			絞上肉(分開)<大安>		6KG												
						小黃瓜(QRC)<正暘>		2KG												
副菜	絲瓜麵線	薑絲	0.2 KG	炒寧波年糕	生香菇(QRC)	2 KG	檸檬燒烤翅	檸檬風味烤翅<大成>	235 支	客家蘿蔔絲	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG	三色蛋	洗選蛋<東杰>	14 KG		洗選蛋<東杰>	14 KG		
		三環麵線	4 包		高麗菜(進口)+	6 KG			乾蝦仁		0.2 KG	熟鹹蛋(CAS)(6入)(先		3 盒						
		絞赤肉<大安>	3 KG		寧波年糕	10 包			乾香菇絲		0.2 KG	皮蛋(CAS)(6入)(先送		3 盒						
		絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	18 KG		赤肉絲	3 KG			絞赤肉<大安>		3 KG									
					紅蘿蔔絲(QRC)	1 KG			白蘿蔔(切絲)+(QRC)		15 KG									
青菜	腹歷青馬鈴薯	蒜頭	0.6 KG	機蔬	有機蔬菜	17KG			機蔬	有機蔬菜	17KG	機蔬	有機蔬菜	17KG		有機蔬菜	17KG			
		青菜(產銷履歷)	18 KG																	
湯品	馬鈴薯菇湯☆	生香菇	2 KG	肉羹湯	大白菜(QRC)+	3 KG	義式蔬菜湯	紅蘿蔔片(QRC)+	1 KG	肉骨茶湯	薑片	0.1 KG	四喜甜湯	綠豆	1 KG		綠豆	1 KG		
		金針菇(QRC)	1 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		高麗菜(進口)+	5 KG		花豆	2 KG					
		馬鈴薯大丁+(QRC)	3 KG		木耳絲(QRC)	0.6 KG		洋蔥(進口)+	2 KG		枸杞	0.1 KG		麥片<福壽>	1 KG					
		紅蘿蔔大丁(QRC)	1 KG		柴魚(300g)	1 包		高麗菜(進口)+	2 KG		肉骨茶包<飛馬>(69g)	3 包		小薏仁	2 KG					
					肉羹(CAS)<嘉楠>	3 KG		牛蕃茄(QRC)<正暘>	2 KG		排骨<大安>	3 KG								
水果				水果		230份	鮮奶	鮮奶(新鮮屋)<味全>	216瓶			黃豆奶	黃豆奶Q	230瓶		黃豆奶Q	230瓶			
						黃豆奶(產銷履歷)<義美>(25		13瓶												
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		
	五穀根莖類		3.5	五穀根莖類		4	五穀根莖類		3.5	五穀根莖類		3.4	五穀根莖類		4.4	五穀根莖類		4.4		
	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2.5		
	油脂類		3.1	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3		
	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.3	蔬菜類		0.4	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1	蔬菜類		1		
	水果類			水果類		1	乳品類		1	水果類			水果類			水果類				
熱量(大卡)		597	熱量(大卡)		667	熱量(大卡)		705	熱量(大卡)		606	熱量(大卡)		656	熱量(大卡)		656			

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

午餐秘書 王好泰

校長:

崙坪國民小學 林盛基 校長

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應,若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的,若當週菜價上漲幅度過高,則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

有機蔬菜(佳雨自然農場)

類別	11月4日			星期一	11月5日			星期二	11月6日			星期三	11月7日			星期四	11月8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	燕麥飯	燕麥*		2 KG	糙米飯								糙米飯	立冬			糙米飯			
主菜	唐揚炸雞	蒜泥		0.3 KG	破布子蒸鱸魚丁	薑絲		0.3 KG	香鬆蛋炒飯	絞紅蔥頭		0.6 KG	蒜泥白肉	蔥		0.3 KG	京醬雞丁	紅蘿蔔片(QRC)+		1 KG
		麵粉		2 KG		紅辣椒		0.1 KG		洗選蛋<東杰>		4 KG		蒜泥		0.6 KG		洋蔥(QRC)+		5 KG
		白芝麻		0.1 KG		破布子<定芳>(380g)		2 瓶		洋蔥(QRC)+		2 KG		紅辣椒		0.1 KG		甜麵醬<十全>		1 KG
		洗選蛋<東杰>		0.6 KG		鱸魚丁(QRC)		22 KG		毛豆仁(CAS)<嘉鹿>		2 KG		高麗菜(進口)+		5 KG		雞丁(CAS)<佳世福>		16 KG
		雞丁(CAS)<佳世福>		18KG						綜合調味料(海苔芝麻口味)(		1 包		瘦夾心肉片<大安>		15 KG				
										絞赤肉<大安>		5 KG								
										紅蘿蔔小丁(QRC)+		1 KG								
副菜	五彩金菇	蔥		0.3 KG	四喜長生果	煮花生		3 KG	滷三品	海帶結<聯宏>		4 KG	木須扁蒲	木耳絲(QRC)		2 KG	韭香炒蛋	洗選蛋<東杰>		14 KG
		木耳絲(QRC)		1 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>		5 包		絞蒜頭		0.1 KG		絞赤肉<大安>		3 KG		韭菜(QRC)		3 KG
		金針菇(QRC)		9 KG		絞赤肉<大安>		3 KG		凍豆腐(非基改)<津悅>		5 KG		瓠瓜(去皮)+(QRC)<正場>		13 KG				
		赤肉絲<大安>		3 KG		紅蘿蔔小丁(QRC)+		2 KG		赤肉丁(小)<大安>		3 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+		1 KG				
		紅蘿蔔絲(QRC)+		1 KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>		3 包		杏鮑菇頭		6 KG								
青菜	腹歷青	蒜頭		0.6 KG	機蔬								機蔬	有機蔬菜		17KG	機蔬	有機蔬菜		17KG
		青菜(產銷履歷)		18 KG		有機蔬菜		17KG												
湯品	味噌豆腐湯	蔥		0.3 KG	腐竹蔬菜湯				蔬菜關東煮				四神湯	四神+		4 KG	紅豆紫米桂圓	桂圓干(600g)		1盒
		豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)		2 板		鴻喜菇(有機)(150G)		8包		薑片		0.3 KG		排骨<大安>		3 KG		紫糯米		2KG
		味噌<十全>(1K)		1 包		大骨(切)<桃園>		2 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+		1 KG						紅豆(1K)<產銷履歷>		4 KG
						腐竹(濕)(非基改)<津悅>		1 KG		白蘿蔔(QRC)		3 KG								
						高麗菜(進口)+		6 KG		高麗菜(進口)+		2 KG								
水果					水果			230份	鮮奶											
										鮮奶(新鮮屋)<味全>		216瓶								
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	
	五穀根莖類		3.6		五穀根莖類		3.7		五穀根莖類		3.6		五穀根莖類		4		五穀根莖類		4.4	
	豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.6		豆魚蛋肉類		1.4		豆魚蛋肉類		2.6		豆魚蛋肉類		2.7	
	油脂類		3		油脂類		3.2		油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3	
	蔬菜類		1.5		蔬菜類		0.8		蔬菜類		0.8		蔬菜類		1.7		蔬菜類		0.9	
	水果類				水果類		1		乳品類		1		水果類				水果類			
	熱量(大卡)		575		熱量(大卡)		678		熱量(大卡)		632		熱量(大卡)		653		熱量(大卡)		668	

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

午餐王好湊
秘書

校長:

崙坪國民小學
校長 林盛基

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應,若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的,若當週菜價上漲幅度過高,則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

有機蔬菜(佳雨自然農場)

菜別	10月28日			星期一	10月29日			星期二	10月30日			星期三	10月31日			星期四	11月1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	名稱	食材名稱	數量		
主食	紫米飯	紫糯米*	1 KG	糙米飯						糙米飯			糙米飯	健康蔬食						
主菜	親子丼	薑絲	0.1KG	清蒸鯛魚	薑絲	0.5 KG	部隊鍋	蒸煮麵<維力>(65gx10包)	11 袋	鐵板肉片	紅蘿蔔片(QRC)+	1 KG	菇燴豆腐	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG					
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	1KG		紅辣椒	0.1 KG		火鍋肉片(CAS)<嘉一香>	6 KG		洋蔥(進口)+	4 KG		生香菇(QRC)	2 KG					
		洋蔥(QRC)+	5KG		豆腐(非基改)(大板)(舖袋)	2 板		珍珠虱目魚丸(小)<源鴻億>	3 KG		赤肉片<大安>	15 KG		杏鮑菇頭(QRC)	2 KG					
		雞丁(CAS)<佳世福>	16KG		鯛魚丁(QRC)	16 KG		韓式泡菜(素)<佛心>(3K)	1 包		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包		豆腐(非基改)(大板)(舖袋)	4 板					
		醇米霖<穀盛>(500ml)	1瓶					寧波年糕<中華>(500g)	8 包											
								三明治火腿片(CAS)<嘉一香>	1 條											
								起司片<芝司樂>(12片)	2 包											
								高麗菜(進口)+	6 KG											
副菜	五行蔬菜	薑絲	0.2 KG	白菜粉絲	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1 罐	繽紛花椰	青花菜(CAS)<嘉鹿>	13 KG	玉米雞茸	紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG	紅蘿蔔炒蛋	蔥	0.3 KG					
		紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		大白菜(QRC)+	12 KG		生香菇(QRC)	2 KG		清雞丁(小小)(CAS)<佳世福>	5 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	3 KG					
		木耳絲(QRC)	0.6 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		赤肉絲	3 KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	12 KG		洗選蛋<東杰>	14 KG					
		黃豆芽(非基改)(QRC)	8 KG		木耳絲(QRC)	1 KG		玉米筍(QRC)<正暘>	1 KG											
		毛豆仁(CAS)<嘉鹿>	1 KG		赤肉絲<大安>	3 KG		紅蘿蔔片(QRC)	1 KG											
		絞赤肉<大安>	2 KG		冬粉	2KG														
青菜	履歷書	蒜頭	0.6 KG	機小松	有機小松菜	17KG			機青油	有機青油菜	17KG	機蔬	有機黑葉白菜	17KG						
		莧菜(產銷履歷)	18 KG																	
湯品	冬瓜魚丸湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	7 KG	紫菜蛋花湯	洗選蛋<東杰>	3 KG	冰烤番薯	冰烤蕃薯(產銷履歷)	235條	榨菜肉絲湯	薑絲	0.3 KG	大麥粉圓湯	長粉圓<尚旺>	3 KG					
		珍珠虱目魚丸(小)<源鴻億>	3 KG		紫菜(100g)	1 包					榨菜絲<品碩豐>	2 包		大蔥仁	1 KG					
								赤肉絲<大安>	3 KG		紅豆(1K)<產銷履歷>	4 包								
水果				水果	蘋果	230份	鮮奶	鮮奶(新鮮屋)<味全>	216瓶											
						黃豆奶(產銷履歷)<義美>(250ml)		13瓶												
	計:	6908		計:	10526		計:	14059		計:	7101		計:	3604						
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					
	五穀根莖類		3.4	五穀根莖類		3.7	五穀根莖類		3.5	五穀根莖類		4	五穀根莖類		5.3					
	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		1.6					
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3					
	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.1					
	水果類			水果類		1	乳品類		1	水果類			水果類							
	熱量(大卡)		576	熱量(大卡)		652	熱量(大卡)		633	熱量(大卡)		638	熱量(大卡)		654					

設計:至芃企業有限公司

執行秘書: 午餐王好漆

校長: 崙坪國民小學 林盛基

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應,若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的,若當週菜價上漲幅度過高,則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

有機蔬菜(佳雨自然農場)