虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐 114年11月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/3	1	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	省香排骨湯		5. 5	2. 3	2	2			698
11/4	11	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜	青菜	黄瓜鮮菇湯		5. 5	2	2. 4	2. 2			694
11/5	티	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		5. 5	2	1.6	3			710
11/6	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5. 8	2. 2	2	2			711
11/7	五	長糯米. 白米	傳香油飯	香滷蛋	青菜	芋頭西米露		6	1.8	1.4	2. 5			703
11/10	1	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	絲瓜豆腐湯		5. 5	2. 2	2. 3	2. 2			707
11/11	11	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5. 5	2. 1	2. 2	2			688
11/12	111	刀花麵	刀花炸醬麵	紅燒雞排	有機青菜	大滷湯		5. 5	2. 2	1.6	2. 5			703
11/13	四	糙米飯	紅燒雞	鮮蔬大瓜	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5. 5	2	2. 4	2		0.8	805
11/14	五	白飯	香滷干丁	金蓉炒蛋	青菜	綠豆米苔目		6. 5	2. 2	1.6	2. 2			759
11/17	1	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	蘿蔔排骨湯		5. 8	2	2. 2	2			701
11/18	-	五穀飯	咖哩雞	五香油腐	青菜	冬瓜大骨湯	水果	5. 8	2. 6	1.6	2	1		791
11/19	트	白油麵	什錦炒麵	五香雞翅	有機青菜	酸辣湯		5. 5	2	1.8	2. 5			693
11/20	四	糙米飯	京醬肉柳	黄瓜總匯	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 5	2. 5	2. 2	2			718
11/21	五	白米飯	日式關東煮	玉米滑蛋	青菜	白木耳山粉圓		5. 7	2. 2	2	2. 2			713
11/24	-	小米飯	壽喜燒肉	咖哩洋芋	青菜	蔬菜粉絲湯		5. 8	2	2	2			696
11/25	1	麥片飯	塔香雞丁	紅燒冬瓜	青菜	羅宋湯		5. 5	2	2. 2	2			680
11/26	11	白飯	肉絲蛋炒飯	香酥魚鯖魚/魚排	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	2	1.6	3			710
11/27	四	地瓜飯	堅果南瓜燉排骨	玉菜粉絲煲	青菜	蒲瓜魚丸湯	鮮奶	6	2	2	2		0.8	830
11/28	五	糙米飯	醬燒油腐	五彩炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5. 8	2. 6	2	2. 2			750

維生素C受熱就會破壞殆盡?吃蔬菜不就無法吃到維生素C?

維生素C是人體的必須營養素,因此需要透過食物攝取而獲得,目前蔬菜及水果為國人維生素C的主要來源,像是甜椒、甘藍菜、芭樂、柑橘等。 然而,許多民眾認為維生素C的熱穩定性不足,容易受到高溫而破壞,因此會覺得烹煮會使蔬菜流失大量維生素C,甚至更有網路傳言指出,食物 加熱超過40度就會使大部分營養素被破壞殆盡,因此要生吃才能保留完整的營養價值,這是真的嗎?

確實,維生素C是水溶性維生素水煮環境,隨著烹調時間越長,營養素流失也越多,以國人常見的烹調方式來說,使用「涼拌」或「微波」的方式可保留住最多的維生素C含量,而「大火快炒」比「小火慢炒」同樣也能滅少維生素C的流失。

加熱烹煮雖然會造成蔬菜部分維生素C流失,但其仍含有膳食纖維、各式礦物質及植化素等豐富的營養價值,不用過度擔心經過烹煮後流失維生素C而使蔬菜沒有了營養。而大火快炒的方式雖然仍保留較多的維生素C含量,但過程中所使用到的油量也要注意,並避免過量增加身體負擔。根據國民營養調查指出,現階段國人維生素C平均攝取量達建議攝取量,平時只要依照「我的餐盤」均衡飲食建議,每餐攝取的蔬菜份量略比拳頭大一些,再加上一拳頭大富含維生素C的水果,如碗裝8分滿切塊芭樂(維生素C含量約125毫克)、1/3個木瓜(維生素C含量約88毫克)等,就能輕鬆補充到每日維生素C建議攝取量100毫克了喔!

資料來源:https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=15182

本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

114年11月份午餐食譜 (素)

星期	主食	主菜	副菜	副菜二	湯品	附餐	全榖根蓝類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
1	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	省香素排骨湯		5. 5	2	2. 3	2			683
11	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黄瓜鮮菇湯		5. 5	2	2. 4	2. 2			694
111	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5. 5	2	1.6	3			710
四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5. 8	2. 2	2	2			711
五	長糯米. 白米	傳香油飯	香滷蛋	青菜	芋頭西米露		6	1.8	1.4	2. 5			703
1	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	絲瓜豆腐湯		5. 5	2. 2	2. 3	2. 2			707
1	紫米飯	醬燒豆腸	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5. 5	2. 1	2. 2	2			688
111	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5. 5	2	1.6	2. 5			688
四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	5. 5	2	2. 4	2		0.8	805
五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	綠豆米苔目		6. 5	2.6	1.6	2. 2			789
1	燕麥飯	醬爆麵腸	田園四喜	青菜	蘿蔔素排骨湯		5.8	2	2. 2	2			701
1	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	冬瓜大骨湯	水果	5. 8	2. 2	2	2	1		771
11	白油麵	什錦炒麵	香滷豆包	有機青菜	酸辣湯		5. 5	2	1.8	2. 5			693
四	糙米飯	鮮菇蘭花干	黄瓜總匯	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5. 5	2. 4	2. 2	2			710
五	白米飯	日式關東煮	玉米滑蛋	青菜	白木耳山粉圓		5. 7	2. 2	2. 2	2. 2			718
1	小米飯	壽喜燒百頁	咖哩洋芋	青菜	蔬菜粉絲湯		5.8	2	2	2			696
1	麥片飯	塔香豆干	紅燒冬瓜	青菜	羅宋湯		5. 5	2. 2	2. 2	2			695
111	白飯	鮮蔬蛋炒飯	紅燒素獅子頭	有機青菜	白菜豆腐湯		5. 5	2	1.6	3			710
四	地瓜飯	堅果南瓜燉素排骨	玉菜粉絲煲	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	6	2	2	2		0.8	830
五	糙米飯	醬燒油腐	五彩炒蛋	青菜	珍珠冬瓜茶		5. 8	2. 6	2	2. 2			750
	期 一 二 三 四 五 一 二 三 四 五 一 二 三 四 五 一 二 三 四	期一二三四五一二三四五一二三四五十二三四十分多白糙点南紫刀糙白燕五白糙白小麥白地食飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯	期一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五	期 主食	期 主食 生菜 一 一 李片飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 白拉麵 白醬義大利麵 香酥薯餅 有機青菜 四 粒米飯 糖醋素肚 咖哩什錦 青菜 一 大大大大大 曹婳 一 紫米飯 醬燒豆腸 台式滷味 青菜 一 紫米飯 醬燒豆腸 台式滷味 青菜 一 紫米飯 糖醋素雞 解蔬大瓜 青菜 一 粒米飯 糖醋素雞 解蔬大瓜 青菜 一 粒米飯 糖醋素雞 解蔬大瓜 青菜 一 拉黎飯 曆 與麵腸 田園四喜 青菜 一 五 和 五 和 五 和 五 和 五 和 五 和 五 和 五 和 五 和 五	期 主食 生采 一 二 湯品 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 简香素排骨湯 二 麥月飯 古早味素肉燥 什錦白菜滷 青菜 黄瓜鲜菇湯 由瓜濃湯 白拉麵 白醬義大利麵 香酥薯餅 有機者菜 南瓜濃湯 四 糙米飯 糟醋素肚 咖哩什錦 青菜 三絲湯 五 長糯米 白米 傳香油飯 香滷蛋 青菜 海頭西米露 一 南瓜飯 沙茶素雜丁 農家小炒 青菜 絲瓜豆腐湯 二 紫米飯 醬燒豆腸 台式滷味 青菜 高纖蔬菜湯 二 打麵 刀花炸醬麵 素香魚排 有機寿氣 大滷湯 四 糙米飯 糖醋素雜 鲜蔬大瓜 青菜 海芽蛋花湯 五 白飯 香滷黑干丁 金茸炒蛋 青菜 綠豆米苔目 一 燕麥飯 醬爆麵腸 田園四喜 青菜 蘿蔔素排骨湯 二 五穀飯 鲜蔬咖哩 五香油腐 青菜 冬瓜大骨湯 四 糙米飯 鮮菇蘭花干 黄瓜總匯 青菜 白木耳山粉園 一 小米飯 壽喜燒百頁 咖哩洋芋 青菜 白木耳山粉園 一 小米飯 壽喜燒百頁 咖哩洋芋 青菜 鎮菜粉絲湯 二 麥月飯 塔香豆干 紅燒冬瓜 青菜 超末日粉園 一 少米飯 壽喜燒百頁 咖哩洋芋 青菜 鏡菜粉絲湯 二 麥月飯 塔香豆干 紅燒冬瓜 青菜 白木耳山粉園 上午飯 好香豆干 紅燒冬瓜 青菜 白木耳山粉園 一 少米飯 壽喜燒百頁 咖哩洋芋 青菜 鏡菜粉絲湯	期 主食 主采 一 二 湯品 餐 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 筍香素排骨湯 二 麥片飯 古早味素肉燥 什錦白菜滷 青菜 黃瓜鮮菇湯 三 白拉麵 白醬義大利麵 香酥薯餅 有機有菜 南瓜濃湯 四 糙米飯 糖醋素肚 咖哩什錦 青菜 三絲湯 五 長糕米.白米 傳香油飯 香滷蛋 青菜 芋頭西米霧 一 南瓜飯 沙茶素雜丁 農家小炒 青菜 絲瓜豆腐湯 一 紫米飯 醬燒豆腸 台式滷味 青菜 高纖蔬菜湯 三 刀花麵 刀花炸醬麵 素香魚排 有機有菜 大滷湯 四 糙米飯 糖醋素雜 鲜蔬大瓜 青菜 綠豆米苔目 五 白飯 香滷黑干丁 金草炒蛋 青菜 綠豆米苔目 二 五穀飯 鲜蔬咖哩 五香油腐 青菜 綠瓜大骨湯 水果 白油麵 什錦炒麵 香滷豆包 有機有菜 酸辣湯 四 糙米飯 鲜菇蘭花干 黄瓜總匯 青菜 日式味噌湯 程歷至單 五 白米飯 日式關東煮 玉米滑蛋 青菜 白木耳山粉園 一 小米飯 壽喜燒百頁 咖哩洋芋 青菜 蔬菜粉絲湯 二 麥片飯 塔香豆干 紅燒冬瓜 青菜 羅宋湯 四 地瓜飯 堅果雨瓜燉素排骨 玉菜粉絲煲 青菜 瓠瓜湯 鮮奶	星期 主食 主菜 副菜 高菜 清品 附養 報報報酬 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 茴香素排骨湯 5.5 二 麥月飯 古早味素肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜鲜菇湯 5.5 三 白拉麵 白醬義大利麵 香酥薯餅 有歲未業 一 高瓜濃湯 5.5 四 桂米飯 糖醋素肚 咖哩什錦 青菜 三絲湯 5.8 五 長機米.白米 傳香油飯 香油蛋 青菜 新瓜豆腐湯 5.5 二 大飯 醬燒豆腸 古式油味 青菜 株面 5.5 二 力花炸醬麵 素香魚排 有菜 大油湯 5.5 二 力花炸醬麵 素香魚排 有菜 株豆米苔目 6.5 二 白飯 香油黑干丁 金草炒蛋 青菜 緑豆米苔目 6.5 二 五穀飯 鮮蔬咖啡 五香油腐 青菜 多瓜大骨湯 5.8 二 白油麵 什錦炒麵 香油豆包 有菜 白式味噌湯 4及豆株 二 白米飯 日式關東煮 五米滑蛋 白木耳山粉園 5.7 二 小米飯 香連白夏 小果 6 5.8 二 一米飯 日式 本果 6 5.8 二 白米飯 日式 本果 6 <td>星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 煮煮 新品 附養 煮煮 新品 附養 煮煮 新品 財務 煮煮 新品 新品 新品 新品 新品 新品 新品 新品 5.5 2 二 少月飯 古早味素肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜鮮菇湯 5.5 2 三 白粒麵 白醬養大利麵 香酥薯餅 有機升菜 一品 高級蔬菜湯 5.5 2.2 五 長端米白米 傳香油飯 香油蛋 青菜 海底 5.5 2.2 二 大米飯 醫燒豆腸 台式油味 青菜 海域蔬菜湯 5.5 2.1 二 刀花如醬 青菜 海京等蛋花湯 5.5 2.1 五 白飯 香油黑干丁 金草炒蛋 青菜 海京等蛋花湯 5.5 2.1 五 白飯 香油黑干丁 金草炒蛋 青菜 海京等蛋花湯 5.5 2.2 五 白融飯 一二 一二</td> <td>星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 核 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数</td> <td>星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 報酬 点点 点点 品面 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 葡香素排骨湯 5.5 2 2.4 2.2 二 麥月飯 古早味素肉燥 什錦白菜滷 青菜 黃瓜解菇湯 5.5 2 2.4 2.2 三 白拉麵 白醬義大利麵 香酥薯餅 有級 5.6 2.2 2 2 五 長橋米.白米 傳香油飯 香酪薯餅 有級 5.5 2 1.6 3 四 競米飯 樓香油飯 香酪蛋蛋 青菜 二條湯 5.5 2.2 2 2 五 長橋米.白米 傳香油飯 香酪薑餅 有菜 等頭西米露 5.5 2 1.6 3 四 競売品 白老漁飯 香酪蛋 青菜 新瓜蔬菜湯 5.5 2 1.6 3 二 大米飯 醬燒豆腸 台式滷味 青菜 海城蔬菜湯 5.5 2.1 2.2 2 二 刀花炸醬麵 素香魚排 有級 大油調 大油調 3 5.5 2.1 2.2 2 五 口花 大大醬 青菜 新菜養花園 5.5 2.1 2.2 2 2 五 力花</td> <td>星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 最級 品級 公司 企業 公司 公司</td> <td>建納 主義 副菜 副菜 湯品 附養 報酬 点点 品品 本業 3.5 2 2.3 2 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 筍香素排骨湯 5.5 2 2.4 2.2 二 參月飯 古早味素肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜蘚湯 5.5 2 2.4 2.2 三 白拉麵 白醬義大利麵 香飯薯餅 有成業 馬瓜濃湯 5.5 2 2.2 2 三 白拉麵 白醬義大利麵 香漁蛋 馬瓜濃湯 5.5 2.2 2 2 五 長端米.白米 傳香油飯 香油蛋 一部瓜濃湯 5.5 2.2 2 2 二 大米飯 醬燒豆腸 台式油味 青菜 新瓜蔬菜湯 5.5 2.2 2.2 2 二 紫米飯 醬燒豆腸 台式油味 青菜 高纖蔬菜湯 5.5 2.1 2.2 2 二 大米飯 醬燒豆腸 台式油菜 大油湯 5.5 2.1 2.2 2 二 大米飯 養養魚 大油湯 5.5 2.1 2.2 2 2 二 大米飯 養養 本株成 大油湯 5.5 2 1.6 2.5 二 大米飯 養養</td>	星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 煮煮 新品 附養 煮煮 新品 附養 煮煮 新品 財務 煮煮 新品 新品 新品 新品 新品 新品 新品 新品 5.5 2 二 少月飯 古早味素肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜鮮菇湯 5.5 2 三 白粒麵 白醬養大利麵 香酥薯餅 有機升菜 一品 高級蔬菜湯 5.5 2.2 五 長端米白米 傳香油飯 香油蛋 青菜 海底 5.5 2.2 二 大米飯 醫燒豆腸 台式油味 青菜 海域蔬菜湯 5.5 2.1 二 刀花如醬 青菜 海京等蛋花湯 5.5 2.1 五 白飯 香油黑干丁 金草炒蛋 青菜 海京等蛋花湯 5.5 2.1 五 白飯 香油黑干丁 金草炒蛋 青菜 海京等蛋花湯 5.5 2.2 五 白融飯 一二	星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 核 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 報酬 点点 点点 品面 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 葡香素排骨湯 5.5 2 2.4 2.2 二 麥月飯 古早味素肉燥 什錦白菜滷 青菜 黃瓜解菇湯 5.5 2 2.4 2.2 三 白拉麵 白醬義大利麵 香酥薯餅 有級 5.6 2.2 2 2 五 長橋米.白米 傳香油飯 香酪薯餅 有級 5.5 2 1.6 3 四 競米飯 樓香油飯 香酪蛋蛋 青菜 二條湯 5.5 2.2 2 2 五 長橋米.白米 傳香油飯 香酪薑餅 有菜 等頭西米露 5.5 2 1.6 3 四 競売品 白老漁飯 香酪蛋 青菜 新瓜蔬菜湯 5.5 2 1.6 3 二 大米飯 醬燒豆腸 台式滷味 青菜 海城蔬菜湯 5.5 2.1 2.2 2 二 刀花炸醬麵 素香魚排 有級 大油調 大油調 3 5.5 2.1 2.2 2 五 口花 大大醬 青菜 新菜養花園 5.5 2.1 2.2 2 2 五 力花	星期 主食 主菜 副菜 副菜 湯品 附養 最級 品級 公司 企業 公司	建納 主義 副菜 副菜 湯品 附養 報酬 点点 品品 本業 3.5 2 2.3 2 一 小米飯 塔香紫茄 碎瓜麵筋 青菜 筍香素排骨湯 5.5 2 2.4 2.2 二 參月飯 古早味素肉燥 什錦白菜油 青菜 黃瓜蘚湯 5.5 2 2.4 2.2 三 白拉麵 白醬義大利麵 香飯薯餅 有成業 馬瓜濃湯 5.5 2 2.2 2 三 白拉麵 白醬義大利麵 香漁蛋 馬瓜濃湯 5.5 2.2 2 2 五 長端米.白米 傳香油飯 香油蛋 一部瓜濃湯 5.5 2.2 2 2 二 大米飯 醬燒豆腸 台式油味 青菜 新瓜蔬菜湯 5.5 2.2 2.2 2 二 紫米飯 醬燒豆腸 台式油味 青菜 高纖蔬菜湯 5.5 2.1 2.2 2 二 大米飯 醬燒豆腸 台式油菜 大油湯 5.5 2.1 2.2 2 二 大米飯 養養魚 大油湯 5.5 2.1 2.2 2 2 二 大米飯 養養 本株成 大油湯 5.5 2 1.6 2.5 二 大米飯 養養

維生素C受熱就會破壞殆盡?吃蔬菜不就無法吃到維生素C?

資料來源:https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=15182

協呈食品股份有限公司 營養師 王巧琴

新竹市立虎林國民中學 營養師

维生素C是人體的必須營養素,因此需要透過食物攝取而獲得,目前蔬菜及水果為國人維生素C的主要來源,像是甜椒、甘藍菜、芭樂、柑橘等。然 而,許多民眾認為維生素C的熱穩定性不足,容易受到高溫而破壞,因此會覺得烹煮會使蔬菜流失大量維生素C,甚至更有網路傳言指出,食物加熱 超過40度就會使大部分營養素被破壞殆盡,因此要生吃才能保留完整的營養價值,這是真的嗎?

確實,維生素C是水溶性維生素水煮環境,隨著烹調時間越長,營養素流失也越多,以國人常見的烹調方式來說,使用「涼拌」或「微波」的方式 可保留住最多的維生素C含量,而「大火快炒」比「小火慢炒」同樣也能減少維生素C的流失。

加熱烹煮雖然會造成蔬菜部分維生素C流失,但其仍含有膳食纖維、各式礦物質及植化素等豐富的營養價值,不用過度擔心經過烹煮後流失維生素C 而使蔬菜沒有了誉養。而大火快炒的方式雖然仍保留較多的維生素C含量,但過程中所使用到的油量也要注意,並避免遇量增加身體負擔。

根據國民營養調查指出,現階段國人維生素C平均攝取量達建議攝取量,平時只要依照「我的餐盤」均衡飲食建議,每餐攝取的蔬菜份量略比拳頭 大一些,再加上一拳頭大富含維生素C的水果,如碗裝8分滿切塊芭樂(維生素C含量約125毫克)、1/3個木瓜(維生素C含量約88毫克)等,就能輕鬆 補充到每日維生素C建議攝取量100毫克了喔!

日期			主菜				副菜	_				副菜					湯品			
星期	主食	品名	個人量	量(悤量	品名	個人	量	總量	ŧ	品名	個人	量	總量	ŧ	品名	個人	量	總量	一 附餐
		蔥爆雞	維丁		(煮)	碎瓜貓			(煮	·)	青菜			(炒	•)	筍香排			(煮)	
+			37.3 g	; 1	18 斤	麵筋泡	10	g	31.7	斤	青菜	75	g	237.5	斤	排骨	6.3 g	3	20 F	ŕ
月		雞胸丁	30.5 g	Ţ	97 斤	碎瓜		g	9.5	斤						筍片	50.51 g	3	160 F	ŕ
11 1	小	青蔥	1 g	Ţ	3斤	乾香菇絲	1	g	3.2	斤						老薑片	1.57 g	3	5 F	ŕ
日	米 飯	洋蔥	30.5 g	;	97斤	三色丁	8.47	g	15	包										7
星	W.X	胡蘿蔔	10 g	ŗ	32 斤	百頁豆腐	50	g	158.4	斤										
期																				
_																				
+		古早味	肉燥		(煮)	什錦!	白菜		(煮)	青菜	Ę		(炒	*)	黃瓜鮮	括湯		(煮)	
_		絞肉	70 g	22	7斤	大白菜	50.51	g	160	斤	青菜	75	g	237.5	斤	大黄瓜	47.35 g	3	150 F	ŕ
月		洋蔥	18.93 g	5	60斤	芋頭	9.45	g	30	斤						大骨	6.3	2	20 F	ŕ
四日	麥 片	碎干丁	22.08 g	5	70斤	豬皮	0.94	g	3	斤						金針菇	6.3	2	20 F	ŕ
	飯	紅蔥頭	1.57 g	5	5斤	蝦皮	0.94	g	3	斤										
星						木耳	6.3	g	20	斤										
期						胡蘿蔔	6.3	g	20	斤										
+	白拉麵	白醬義	大利麵		(煮)	麥克雞	塊*3		(炸)	有機青			(炒	*)	南瓜	濃湯		(煮)	
_		白拉麵	135.5 g	; 4	29 斤	參兒雞塊 *3			5700	個	青菜	75	g	237.5	斤	南瓜	23.5 g	3	74.5 F	ŕ
月一		絞肉	34 g	1	08斤											洋蔥	13.5 g	3	42.8 F	ŕ
五日		秀珍菇	10 g	5	32 斤											雞蛋	10 g	3	31.7 F	ŕ
		三色丁	8.5 g	5	27 斤											玉米粒	17 g	3	53.9 F	ŕ
星		洋蔥	20.3 g	;	64 斤											馬鈴薯	8.5 g	3	27 J	ŕ
期一		冷凍白花菜	20.3 g	;	64 斤											胡蘿蔔	8.5 g	3	27 J	ŕ
三		蘑菇罐頭	g		3 罐							_				奶粉		g	3 1	<u> </u>
+		糖醋魚		-	(煮)	咖哩伯		ı	(煮		青菜		ı	(炒		三級			(煮)	
_		魚丁	101.69 g		15 箱	馬鈴薯	61		193		青菜	75	g	237.5	斤	雞蛋	6.3 g	-+	20 F	
月	艁	番茄	9.45 g		30斤	胡蘿蔔	10		32							胡蘿蔔	9.45 g	_	30 F	
六日	米	洋蔥	28.4 g		90 斤	洋蔥	27		86							脆筍絲	18.93 g	-+	60 F	
	飯	青椒	6.3 g		20 斤	四分丁	6.8		22							大骨	6.3 g		20 F	
星		甜椒	3.15 g	5	10 斤	茶豆仁	3.3		11							金針菇	10 g	3	31.7 F	<u>ŕ</u>
期四						肉片	13.5	g	43	斤										_
					6.6.							44				-1, fa	1.7	_	5-5 .	
+		傳香注			(煮)	香滷		I	(滷		青菜		I	(炒		芋頭西	т т	1	(煮)	
_	長	油片絲	6.3 g	_	20 斤	雞蛋	60	g	1900	顆	青菜	75	g	237.5	斤	芋頭	37.87 g	-+	120 F	
月七	糯	三色丁	4.73 g		15 斤											西谷米	9.45 g	3	30 F	<u>r</u>
	米	乾香菇絲	0.94 g		3斤															_
	· 白	紅蔥頭	3.15 g		10 斤															_
星	*	老薑片	1.57 g	;	5斤															_
期五		麵輪	4.50		2箱															_
ᅭ		三色丁	4.73 g	5	15 斤								<u> </u>							

正文 正文 正文 正文 正文 正文 正文 正文	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日 一日	
中日 骨腿丁 37.87 g 120 斤 豆干月 51 g 162 斤 青菜 75 g 237.5 斤 線瓜 16 g 16 g 51 斤 銀搬丁 31.55 g 100 斤 黄豆芽 20.5 g 65 斤 銀羅 3 g 10 斤 大骨 6.8 g 22 斤 大角 6.8 g 22 斤 大角 6.8 g 22 斤 大日 2 所 2 所 2 所 2 所 2 所 2 所 2 所 2 所 2 所 2	
押	
中日 注意 25.35 g 80 斤 胡蘿蔔 6.8 g 22 斤 豆腐 g 9 盤 日期 排棄額 9.45 g 30 斤 內緣 6.8 g 22 斤 大骨 6.8 g 22 斤 大月 6.8 g 22 斤 大骨 6.8 g 22 斤 大月 6.8 g 22 斤 大骨 6.8 g 22 斤 大月 6.8 g 22 斤 大骨 6.8 g 22 斤 大月 188 割 9 粒 9 粒 20 元 20 斤 大月 6.8 g 22 斤 大月 188 割 10 点 11 斤 11 斤 11 斤 12 名 10 斤 <	
日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	
基期 ※血 18,93 g 60 斤 木耳 3.5 g 11 斤	
大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	
大田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	
月十一日 排骨 37.4 g 119 斤 海帶結 5 g 16 斤 青菜 75 g 237.5 斤 大白菜 34 g 108 斤 内工 30.5 g 97 斤 高麗菜 45.6 g 144 斤 方菜 芹菜 1 g 3 斤 白蘿蔔 50.51 g 160 斤 水晶餃 20.2 g 64 斤 洋蔥 5 g 16 斤 山蘿蔔 10 g 32 斤 米血 15.2 g 48 斤 胡蘿蔔 10 g 32 斤 東井 0.6 g 1.9 斤 百頁豆腐 10 g 32 斤 冬粉 6.9 g 22 斤 東井 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 大骨 6.9 g 22 斤 大骨 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 大骨 6.9 g 22 斤 大骨 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 大骨 6.9 g 22 斤 大骨 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 大倉 25.4 g 7 盒 安 34 g 108 斤 生鮮維排 1900 片 青菜菜 75 g 23.5 斤 銀産 25.4 g 7 盒 中 25 g 30.6 g 97 斤 大倉 <td< td=""><td></td></td<>	
月十一日 排骨 37.4 g 119 斤 海帶結 5 g 16 斤 青菜 75 g 237.5 斤 大白菜 34 g 108 斤	
十一日 紫 白蘿蔔 50.5 g 160 斤 水晶餃 20.2 g 64 斤 洋蔥 5 g 16 斤 白蘿蔔 50.5 l g 160 斤 水晶餃 20.2 g 64 斤 洋蔥 5 g 16 斤 星期 蒜木 0.6 g 1.9 斤 百頁豆腐 10 g 32 斤 冬粉 6.9 g 22 斤 井一月十一日 万花炸醬麵 (煮) 紅燒雞排 (滷) 有機青菜 (炒) 大滷湯 (煮) 砂肉 34 g 108 斤 生鮮雞排 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次干丁 23.8 g 75 斤 97 斤 東蛮 11 斤 三色丁 13.5 g 43 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 野期 10 g 32 斤 11 斤 東蛮 11 斤 東蛮 11 斤 三色丁 13.5 g 43 斤 10 扇	
日 白蘿蔔 50.51 g 160 斤 水晶餃 20.2 g 64 斤 洋蔥 5 g 16 斤 財 胡蘿蔔 10 g 32 斤 米血 15.2 g 48 斤 胡蘿蔔 10 g 32 斤 蒜木 0.6 g 1.9 斤 百頁豆腐 10 g 32 斤 冬粉 6.9 g 22 斤 薑片 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 6.9 g 22 斤 十 一月十一 月十二 月 洋蔥 30.6 g 108 斤 生鮮雞排 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 降二次干丁 23.8 g 75 斤 第 五 次子 5 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次干丁 13.5 g 43 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次干丁 23.8 g 75 斤 財 6.8 g 22 斤 中二次干丁 23.8 g 75 斤 財 6.8 g 22 斤 財 6.8 g 22 斤 日 財 6.8 g 22 斤 中 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	
日 飯 胡蘿蔔 10 g 32 斤 米血 15.2 g 48 斤 胡蘿蔔 10 g 32 斤 蒜末 0.6 g 1.9 斤 百頁豆腐 10 g 32 斤 冬粉 6.9 g 22 斤 東京 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 6.9 g 22 斤 大樓 大大園 大園 大園 大園 大園 7 盒 松肉 34 g 108 斤 生鮮雞排 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次干丁 23.8 g 75 斤 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次干丁 23.8 g 75 斤 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次干丁 23.8 g 75 斤 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 日 洋蔥 30.6 g 97 斤 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 日 一次平式工 23.6 g 24 斤 11 斤 15.2 g 43 斤 11 斤 日 10 g 32 斤 10 g 10 g 10 g 10 g 11 斤 日 10 g 32 斤 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g	
基期 蒜末 0.6 g 1.9 斤 百頁豆腐 10 g 32 斤 冬粉 6.9 g 22 斤 薑片 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大骨 6.9 g 22 斤 十一万十二日 刀花炸醬麵 (煮) 紅燒雞排 (滷) 有機青菜 (炒) 大滷湯 (煮) 一次千丁 23.8 g 75 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 一次千丁 23.8 g 75 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次千丁 23.8 g 75 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次千丁 23.8 g 75 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 中二次千丁 23.8 g 75 斤 1900 片 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 日本 10 g 30.6 g 97 斤 1900 片 木耳 3.4 g 11 斤 三色丁 13.5 g 43 斤 10 g	
期 薑片 0.2 g 0.7 斤 絞酸菜 5 g 16 斤 大局 大局 6.9 g 22 斤 十一月十二日 刀花炸醬麵 (煮) 紅燒雞排 (滷) 有機青菜 (炒) 大滷湯 (煮) 一月十二日 次肉 34 g 108 斤 生鮮雞排 1900 月 青菜 75 g 237.5 斤 豆腐 25.4 g 7 盒 一方花類 洋葱 30.6 g 97 斤 小 木耳 3.4 g 11 斤 三色丁 13.5 g 43 斤 助統 6.8 g 22 斤 胡蘿蔔 10 g 32 斤 助統 6.8 g 22 斤 乾香菇絲 1 g 3 斤 肉絲 6.8 g 22 斤	
十一月十十二月日 万花炸醬麵 (煮) 紅燒雞排 (滷) 有機青菜 (炒) 大滷湯 (煮) 一月十二日 一月十二日 万花 一月十二日	
(交) (公) </td <td></td>	
月 十 二 月 十 二 日 神 三 神 23.8 g 75 斤 万 千 第 第 5 g 16 斤 木耳 3.4 g 11 斤 施筍絲 6.8 g 22 斤 劫羅蔔 10 g 32 斤 均 整 前 6.8 g 22 斤 均 整 6.8 g 22 斤	
十 二 万 類量 30.6 g 97 斤 木耳 3.4 g 11 斤 日 花 三色丁 13.5 g 43 斤 脆筍絲 6.8 g 22 斤 期 動蘿蔔 10 g 32 斤 均蘿蔔 6.8 g 22 斤 中 東香菇絲 1 g 3 斤 肉絲 6.8 g 22 斤	
二 万 洋蔥 30.6 g 97 斤 木耳 3.4 g 11 斤 三 三 日 三 色 13.5 g 43 斤 脂筍絲 6.8 g 22 斤 期 胡蘿蔔 10 g 32 斤 胡蘿蔔 6.8 g 22 斤 較香菇絲 1 g 3 斤 肉絲 6.8 g 22 斤	
日 花 三色丁 13.5 g 43 斤 脆筍絲 6.8 g 22 斤 類 胡蘿蔔 10 g 32 斤 胡蘿蔔 6.8 g 22 斤 乾香菇絲 1 g 3 斤 肉絲 6.8 g 22 斤	
星期 京本	
期 年2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日	
十 紅燒雞 (煮) 鮮蔬大瓜 (煮) 青菜 (炒) 海芽蛋花湯 (煮)	
一	
月 十 難勝丁 31.55 g 100 斤 黑輪 5 g 16 斤 難蛋 6.3 g 20 斤	
二 ^{1/12} 洋茵 25 24 g 80 f 木鮈荘萌 3 3 g 11 f	
日 飯 黄豆芽 12.63 g 40 斤 胡蘿蔔 6.8 g 22 斤 大骨 6.3 g 20 斤	- <i>X</i>), J
星 三角油腐 12.63 g 40 斤 木耳 3.3 g 11 斤	
期 紅蘿蔔 6.31 g 20 斤 麵筋泡 3.3 g 11 斤	
四 肉片 6.8 g 22 斤	
十 香滷干丁 (煮) 金蓉炒蛋 (炒) 青菜 (炒) 綠豆米苔目 (煮)	
黒干丁 28.7 g 91 斤 雞蛋 60 g 190 斤 青菜 75 g 237.5 斤 綠豆 15.8 g 50 斤	
月 十 蘭花干(1切4) 5 g 16 斤 金針菇 28.4 g 90 斤 米苔目 10 g 32 斤	
一 四 白 胡蘿蔔 10g 32斤 木耳 6.3g 20斤	
日 飯 白蘿蔔 20.2 g 64 斤	
星 黒輪 10 g 32 斤	
期	
五 肉丁 6.8 g 22 斤	

		+ **					=11+±					-11+±	_			湯品					
日期	主食		主菜	-			副菜		/	,		副菜		1.4		<u> </u>			//		附餐
星期		品名	個人量		急量	品名	個人	、量	總量		品名	個人	、量	總量		品名	個人	、量	總量		
+		醬爆	г г		煮)	田園田			(煮		青芽			(炒)	蘿蔔排	博湯		(煮		
		豬肉片	70 g	221	.7 斤	馬鈴薯	23.8	g	75	斤	青菜	70	g	221.7	斤	白蘿蔔	50.51	g	160	斤	
月十	-144	洋蔥	28.4 g	(90斤	胡蘿蔔	6.8	g	22	斤						排骨	6.3	g	20	斤	
七	燕麥	紅蘿蔔	6.3 g	4	20 斤	玉米粒	25.4	g	81	斤						老薑片	0.94	g	3	斤	
日	飯	杏鮑菇	6.3 g	2	20斤	絞肉	12	g	38	斤											
星		白芝麻			1包	茶豆仁	8.5	g	27	斤											
期						洋蔥	10	g	32	斤											
_																					
+		咖哩	[雞	(煮)	五香》	由腐		(煮)	青芽	Ę.		(炒)	冬瓜大	、骨湯		(煮)	
_		骨腿丁	37.87 g	12	20斤	四角油腐	50.5	g	160	斤	青菜	70	g	221.7	斤	冬瓜	55	g	174	斤	1
月十		雞胸丁	31.55 g	10	00斤	杏鮑菇頭	9.45	g	30	斤						大骨	6.3	g	20	斤	
八	五	馬鈴薯	28.4 g	(90斤	木耳	9.45	g	30	斤						老薑片	0.94	g	3	斤	I A III
日	· 穀 · 飯	紅蘿蔔	9.45 g		30斤	胡蘿蔔	6.3	g	20	斤											水果
星	. UX	洋蔥	15.78 g	:	50斤	白蘿蔔	9.45	g	30	斤											
期																					
二																					
+		十錦州	少麵	(煮)	五香雞	推翅		(滷)	有機計	青菜		(炒)	酸辣	京湯		(煮)	
_	白	肉絲	12.63 g		10斤	生鮮雞翅	70	g	1900		青菜	70	g	221.7		豆腐	25.25	g	80		
月			37.89 g		20斤			0	1700		73214	,,,	0		/ 1	雞蛋	6.3	_	20		
十九		紅蘿蔔	9.45 g		30斤											木耳	6.3	_	20		
日日	油麵	乾香菇絲	0.94 g	_	3斤												6.3		20	_	
	. 廸	豆芽菜	1.57 g		5斤											胡蘿蔔	6.3		20		
星期		蝦皮	0.94 g		3斤											肉絲	6.3		20		
三		紅蔥頭	1.57 g	_	5斤											1, 21/21	0.0	Б	20	/ 1	
+		京醬		-	煮)	黄瓜絲	青芽	(炒	•)	日式味	(煮										
_		肉柳	75 g		.5 斤	大黄瓜	70	σ	(煮 222		青菜	70	σ	221.7		豆腐	8.8	σ	28		
月一			12.63 g	_	10 斤		6		20		AA	70	ь	221.7	/1	小魚干	0.6		2		
-	糙	大黑干丁	15.78 g	_	50斤	木耳	6		20							蔥	1.58		-	/ <u> </u> 斤	1
日日	米	馬鈴薯	4.71 g		15斤	肉片	12		38							白蘿蔔	50.5	_	160		履歷豆漿
\vdash	飯	胡蘿蔔	9.45 g		30斤	胡蘿蔔	9		29							口作用	50.5	5	100	/ 1	
星期		小黄瓜	9.45 g		30斤	口/7%胜 町/	,	5	27	<i>/</i> I											
四四		小男瓜	9.43 g	<u> </u>)()(
+		日式關	由老		煮)	玉米汐	马疋		(炒)		方		(炒)	白木耳	1、松/目	1	(煮)	
_		白蘿蔔	37.2 g		18斤	雞蛋	60	a	190		青菜	70	α	221.7		白木耳			3.2		
月一					_				-		月米	70	g	221.7	Л			g	3.2		
二十	白	玉米結	13.5 g		13 斤	玉米粒	30		95							山粉圓	1	g	3.2	71	
	米	胡蘿蔔	13.5 g		13 斤	青蔥	3	g	9.5	<i>)</i> ¯						紅棗					
日	飯	高麗菜	33.8 g)7 斤											枸杞					
星		魚羹	10 g	-	32 斤																
期		黑輪(切) 小二角油	10 g		32 斤																
五		// 一円/田	12 g		38 斤																

用餐數 1900 人

日期	→			副菜一						副菜	_			湯品					17/ L ÆS			
星期	主食	品名	個人	、量	總量	瞉	品名	個人	、量	總量	瞉	品名	個人	量	總量		品名	個人	量	總量		附餐
+		壽喜烟	堯肉		(煮	()	咖哩洋	羊芋		(煮	()	青茅	青菜 (炒)					蔬菜粉絲湯 (煮)				
月		豬肉片	71.1	g	225	斤	絞肉	30.5	g	97	斤	青菜	75	g	237.5	Ť	大白菜	37.4	g	119 F	Ť	
$\stackrel{-}{-}$		洋蔥	33.8	g	107	斤	馬鈴薯	50	g	158	斤						胡蘿蔔	6.8	g	22 F	Ť	
+	小 米	高麗菜	10	g	32	斤	胡蘿蔔	10	g	32	斤						木耳	6.8	g	22 F	Ť	
四日	飯	黄豆芽	10	g	32	斤	洋蔥	16	g	51	斤						肉絲	6.8	g	22 F	ŕ	
星	****	嗸	3	g	10	斤											冬粉	3.3	g	11 F	Ť	
期		壽喜燒醬																				
_																						
+		塔香雞	維丁		(煮	()	紅燒名	冬瓜		(煮	()	青茅	Ę		(炒)		羅宋	湯		(煮)		
月		骨腿丁	37.4	g	119	斤	冬瓜	60	g	190	斤	青菜	75	g	237.5	Ť	高麗菜	33.8	g	107 F	ŕ	
$\stackrel{-}{-}$		雞胸丁	30.5	g	97	斤	肉片	6.8	g	22	斤						洋蔥	17	g	54 F	ŕ	
十 五	麥 片	馬鈴薯	27	g	86	斤	胡蘿蔔	6.8	g	22	斤						蕃茄	6.3	g	20 F	ŕ	
H	飯	洋蔥	15.2	g	48	斤	木耳	6.8	g	22	斤						大骨	6.3	g	20 F	ŕ	
星	***	胡蘿蔔	15.2	g	48	斤											雞蛋	6.3	g	20 F	ŕ	
期		九層塔	3	g	10	斤																
+		肉絲蛋	炒飯		(炒	?)	香酥魚鯖	魚/魚	排	(炸)	有機計			(炒)		白菜豆	腐湯		(煮)		
月	白	肉絲	12.6	g	40	斤	肉質魚	50.5	g	500	條	時蔬	75	g	237.5	Ť	大白菜	28	g	89 F	ŕ	
=		洋蔥	28.4	g	90	斤	調理魚排	70	g	1500	片						胡蘿蔔	10	g	32 F	ŕ	
十六		胡蘿蔔	12.6	g	40	斤											豆腐	25	g	9 £	盒	
H	飯	木耳	9.5	g	30	斤											大骨	6.3	g	20 F	ŕ	
星		魚板絲	4.7	g	15	斤																
期		乾香菇絲	0.9	g	3	斤																
三		高麗菜	31.6	g	100	斤																
+		堅果南瓜	、燉排竹	骨	(燉	()	玉菜粉絲煲 (煮)					青菜 (炒)					蒲瓜魚丸湯					
月		排骨	37.87	g	120	斤	寬粉	11	g	34.9	斤	時蔬	75	g	237.5	Ť	瓠瓜	50	g	158.4 F	ŕ	
<u></u>	104	肉丁	31.55	g	100	斤	高麗菜	46	g	145.7	斤						大骨	12	g	38 F	Ť	
十七	糙 米	南瓜	25	g	79.2	斤	三色丁	7.6	g	15	包						老薑片	1	g	3.2 F	ŕ	鮮奶
Н	飯	洋蔥	12	g	38	斤	魚卵捲	15	g	47.5	斤						魚丸	6.3	g	20 F	ŕ	W1 29-3
星		胡蘿蔔	6.3	g	20	斤																
期		馬鈴薯	12.63	g	40	斤																
四		堅果	1.56	g		斤													_			
+		醬燒泡			(滷		五彩炒蛋 (炒)					青茅			(炒)		珍珠冬	瓜茶		(煮)		
月		油腐丁	60		190		雞蛋	60		190		時蔬	75	g	237.5	Ť	冬瓜茶磚	10		32 J	_	
	WA-	胡蘿蔔	20.4	g		斤	紅蘿蔔	6.3		20							珍珠	25.4	g	81 F	Ť	
十八	糙 米	高麗菜	30.4			斤	洋蔥	6.3		20	_											
H	飯	絞肉	15.2	g	48	斤	金針菇	6.3		20												
星							青豆仁	3.15	g	10	斤											
期																						
五.																						