

虎林國中、虎林國小、香山國小 114 學年度午餐推行委員會議第 6 次會議紀錄

會議時間：115 年 1 月 15 日(星期四)下午 1 時 30 分

會議地點：虎林國中二樓會議室

會議主席：涂校長靜娟

出席人員：(如簽到單)

記錄：營養師陳文宗

壹、主席致詞：業務單位報告後，請委員們進行提案討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：114 年 12 月～115 年 1 月份葷素食菜單，均依據議定菜單供應。

二、本月廠商履約情形：廠商工作人員出勤狀況正常，無退換貨記錄，供餐狀況正常。

三、本月午餐異況：無。

四、114 年 12 月～115 年 1 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：無。

(二) 主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
115 年 1 月自來水費	8,910
115 年 1 月電費	15,300
114 年 12 月天然氣費	31,452
114 年 12 月每人餐費支付差額 10 元-三校	379,340
基本費結餘款支出	6,800
合計：	441,802

五、114 年 12 月份廚餘剩食統計檢討如(附件一)。

六、依市府 115 年 1 月 6 日府教體字第 1150009766 號函示辦理，請各校加強宣導「嚴禁營養午餐廚餘之外的食物或廢棄物丟入廚餘桶」，配合環境部及

農業部相關配套規定，學校廚餘用於「養豬」，請教職員工與學生配合執行：學校廚餘桶只回收營養午餐廚餘。

參、討論提案

案由一、114 年 12 月～115 年 1 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：114 年 12 月 18 日～115 年 1 月 15 日期間，午餐基本費結餘款支出項目，請審議追認。

支 出 項 目	金 額
水電費、燃料費(補燃料費不足款)～	
無	0
廚房及用餐相關設備、器具～	
午餐廚房鍋爐藥劑補充費用	6,800
廚房環境清潔及維護～	
無	0
合計：	6,800

決議：照案通過。

案由二、114 學年度第 2 學期午餐基本費結餘款動支概算表審核。

說明：請參閱(附件二)114 學年度第 2 學期午餐加菜、緊急應變、廚房及供膳設備更新與維護費用，進行討論審核。

決議：照案通過。

案由三、115 年 3 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(115 年 3 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件三)。

肆、臨時動議：無。

伍、散會：13 時 58 分

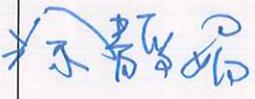
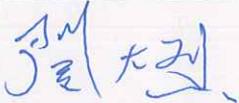
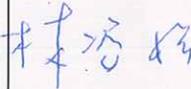
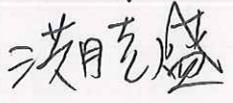
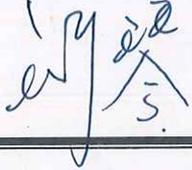
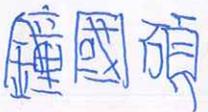
虎林國中、虎林國小、香山國小

114 學年度午餐推行委員會議第 6 次會議簽到單

時間：115 年 1 月 15 日(星期四)下午 1 時 30 分

地點：虎林國中二樓會議室

主席：涂校長靜娟

虎林國中		虎林國小		香山國小	
出席者	簽名	出席者	簽名	出席者	簽名
校長 涂靜娟		校長 謝佳曄 (或處室主任)		校長 鄧瑞源 (或處室主任)	
家長代表		家長代表	請假	家長代表	
學務主任 (學校代表)		午餐秘書 (學校代表)		午餐秘書 (學校代表)	
總務主任 洪睦盛					
營養師 陳文宗					
列席者	簽名	列席者	簽名	列席者	簽名
會計主任 邱子軒	請假	新竹市數位 實驗高中 (學校代表)	請假		
協呈食品 股份有限公司 廠商代表		協呈食品 股份有限公司 衛管人員		協呈食品 股份有限公司 廚師	

附件一

新竹市立虎林國民中學

114 年 12 月 學校午餐 (生、熟) 廚餘記錄表

廚房供應虎中總數 1835 人 ; 當月供餐天數: 22 天

編號	日期	星期	(A)廚房生廚餘量 (kg)	(B)學校熟廚餘量				備註 (停餐情形) (明顯剩食或熟廚餘)	
				用餐人數	(C)剩食 (kg)	(D)其他熟廚餘 (kg)	合計 C+D (kg)		每人平均量 C+D(kg)
1	12月1日	週一	80	1642		200	200	0.122	
2	12月2日	週二	80	1642		200	200	0.122	
3	12月3日	週三	80	1639		140	140	0.085	剩食少(炸醬麵, 麥克雞塊, 有機苜蓿白菜, 海芽蛋花湯)
4	12月4日	週四	80	1638		220	220	0.134	剩食較多(糙米飯, 照燒排骨, 玉米粉綠豆, 油菜, 黃瓜金菇湯)
5	12月5日	週五	80	1563		160	160	0.102	
6	12月8日	週一	80	1642		180	180	0.110	
7	12月9日	週二	80	1641		160	160	0.098	
8	12月10日	週三	80	1638		160	160	0.098	
9	12月11日	週四	80	1453		200	200	0.138	剩食較多(糙米飯, 醬燒魚丁, 蛋酥白菜, 福山萵苣, 酸辣湯)
10	12月12日	週五	80	1463		160	160	0.109	
11	12月15日	週一	100	1641		120	120	0.073	剩食少(五穀飯, 南洋咖哩雞, 鐵板豆腐, 蚵白菜, 玉米蛋花湯)
12	12月16日	週二	80	1641		180	180	0.110	
13	12月17日	週三	72	1563		124	124	0.079	剩食少(廣東粥, 椒鹽魚排, 有機A菜, 包子)
14	12月18日	週四	80	1396		160	160	0.115	
15	12月19日	週五	80	1504		240	240	0.160	剩食較多(什錦炒麵, 香滷油豆腐, 青江白菜, 紫米紅豆湯圓)
16	12月22日	週一	80	1641		200	200	0.122	
17	12月23日	週二	100	1641		180	180	0.110	
18	12月24日	週三	60	1638		180	180	0.110	
19	12月26日	週五	80	1637		160	160	0.098	
20	12月29日	週一	80	1641		200	200	0.122	
21	12月30日	週二	40	1641		200	200	0.122	
22	12月31日	週三	80	1638		160	160	0.098	
月合計			1732.0	35183	0.00	3884.0	3884.00	2.434	
日均量(kg)			78.7	1599	0.00	176.55	176.55	0.111	

填表說明:

1. (A)廚房生廚餘量: 廢棄生菜、其他廚房菜渣。
2. (B)學校熟廚餘量: 即供餐後初步瀝水的廚餘; 含剩食、混雜廚餘、被打包品剩食(不鼓勵打包)、無法瀝水之麵線糊、濃湯、稀飯等; 原則不含果皮、果核(請宣導)。
3. (A)+(B)=未來可能廢棄物預估數; 尚不包含包裝品(袋)、蛋殼...等非食物類垃圾。
4. (C)剩食: 未倒入廚餘桶或湯桶之剩餘主食(飯、麵..等)。

廠商代表:

營養師王巧琴

午餐秘書:

營養師陳文宗

總務主任:

總務主任 洪睦盛

校長:

校長 涂靜娟

新竹市學校午餐相關經費動支明細暨結報表

學校名稱：新竹市立虎林國民中學

支用名稱	114學年度第2學期午餐加菜、緊急應變、廚房及供膳設備更新與維護
經費來源	<input checked="" type="checkbox"/> 午餐經費歷年總結餘 <input checked="" type="checkbox"/> 當學期午餐維運費總收入 <input type="checkbox"/> 其它()
經費收支	午餐經費歷年總結餘：__元；(結算至115年1月止) 本學期午餐維運費總收入：2,652,000元 (約計：1950人*1360元)

類別	項目	用途細項	概 算 數				核定數	實支數	備註	
			單位	數量	單價	金額				
預備金	主副食 (補餐費預備金)	國小學生15天緊急應變預估 ((15天*(55元-50元)差額)	人	1370	75	102,750				
		國中學生+教職員15天緊急 應變預估 ((15天*(60元-55元)差額)	人	580	75	43,500				
	設備、其他	蒸氣鍋..等財產設備預備更 新維護費用	式	1	145,000	145,000				
		清洗區、退冰區與烹調區天 花板預備更新維護費用	式	1	145,000	145,000				
預備金 支應費用概算 小計						436,250				
每學期 例行性 支出	主副食 (含加菜金)	午餐費差額(每餐10元*96餐)	人	1950	960	1,872,000			當期 午餐基本 維運費支 應，如有 不足，得 以歷年結 餘款支 應。	
		節慶餐點或其他品項(水 果、果汁、鮮乳或豆漿.. 等)加菜金	人	1950	180	351,000				
	水電、燃料費	水費	月	6	6,000	36,000				
		電費	月	6	15,500	93,000				
		天然氣費	月	6	28,500	171,000				
	當期午餐基本維運費 支應費用概算 小計						2,523,000			
	水電、燃料費 (補燃料費不 足款)	三校送餐電梯電費分攤費用	式	1	72,000	72,000				
	廚房及用餐 相關設備、 器具	廚房財產設備添購維護費用	式	1	80,000	80,000		爐灶、鍋爐、洗碗 機..等財產設備 維護修繕、油煙 設備清潔維護..		
		廚房物品更新汰換維護費用	式	1	30,000	30,000				
		廚房水電、消防設備與送餐 電梯保養分攤..等維護費用	式	1	70,000	70,000				
師生用餐衛生相關耗材費用		式	1	60,000	60,000		打菜口架、餐具、菜 布、清潔劑、擦碗紙.. 等耗材			
午餐招標相關費用、營養教 育宣導用品活動費用		式	1	12,000	12,000					
廚房辦公文具與電腦週邊設 備汰換維護及耗材費用		式	1	12,000	12,000					
廚房環境清 潔及維護	廚房水塔清洗費用	式	1	4,500	4,500					
	廚房水質檢測費用	式	2	3,600	7,200		每3個月抽驗1次			
	廚房環境消毒費用	式	1	5,000	5,000					
	汗水處理設備清運費	式	1	12,600	12,600					
	廚房衛生管理檢驗費用	式	1	11,700	11,700		每學期食材抽驗2次及 環境器具清潔抽驗試 劑費用			
廚工人事費	食材驗收人員體檢費	位	3	1,000	3,000		3枚午餐秘書			
食材運費	無				0					
歷年午餐費結餘款 支應費用概算 小計						380,000		200元基本費*1950人 =380,000元		
總 計						3,339,250		上列各項經費(結餘 款)如有不足，得相互 調整支。		

附記：1. 以上經費動支符合教育部「直轄市縣(市)政府及所屬國民小學及國民中學辦理學校午餐應行注意事項」
2. 本表於執行後填妥實支數，於每年3月及9月隨會議紀錄公告於學校網頁(核章處自行決定是否公告)。

虎林國中、虎林國小、香山國小、數位實驗高中 學校午餐

115年3月份午餐食譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
3/2	一	小米飯	豆豉燒肉	家常豆腐	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.5	2.4	2.0	2.0			704
3/3	二	麥片飯	照燒雞丁	蒲瓜什錦	青菜	蔬菜冬粉湯	水果	5.5	2.0	2.2	2.0	1		740
3/4	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	酥炸魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.0	2.0	1.6	3.0			675
3/5	四	糙米飯	糖醋雞丁	花生麵筋	青菜	豆薯排骨湯		5.5	2.4	2.0	2.2			714
3/6	五	白米飯	塔香豆包	金茸炒蛋	青菜	珍珠麥茶		5.5	2.6	2.0	2.5			743
3/9	一	小米飯	洋芋燒雞	銀芽干絲	青菜	結頭菜排骨湯		5.8	2.4	2.0	2.0			726
3/10	二	地瓜飯	酸甜咕咾肉	台式滷味	青菜	海結大骨湯		5.6	2.0	2.2	2.0			686
3/11	三	白拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊	有機青菜	玉米濃湯		5.0	2.0	1.2	3			665
3/12	四	糙米飯	筍干控肉	冬瓜什錦	青菜	柴魚鮮蔬湯	鮮奶	5.5	2.0	2.5	2		1	838
3/13	五	白米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.5	2.6	1.4	2.5			798
3/16	一	麥片飯	香滷肉燥	芋香白菜	青菜	蘿蔔魚丸湯		5.5	2.2	2.4	2.2			709
3/17	二	紫米飯	砂鍋魚丁	鮮瓜什錦	青菜	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.2	2.0	3	1		795
3/18	三	白米	台式鹹粥	香滷雞排	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.2	2			619
3/19	四	糙米飯	沙茶肉片	白醬洋芋	青菜	冬瓜排骨湯	棧壓豆漿	5.8	2.2	2.0	2.2			720
3/20	五	長糯米,白米	傳統油飯	五香蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	1.5	1.0	2.5			703
3/23	一	麥片飯	壽喜燒肉	洋蔥甜條	青菜	雙色玉米湯		5.5	2.4	2.2	2			710
3/24	二	芋頭飯	咖哩雞丁	青花炒黑干	青菜	榨菜肉絲湯		6.0	2.4	2.0	2			740
3/25	三	白米飯	夏威夷堅果炒飯	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.5	2.5			686
3/26	四	糙米飯	奶香玉米雞	蠔油拌三絲	青菜	冬瓜魚羹湯	鮮奶	5.8	2.2	2.0	2		1	861
3/27	五	白米飯	五香干片	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.6	1.2	2.5			791
3/30	一	五穀飯	蘿蔔排骨	田園四喜	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.0	2.0	2			682
3/31	二	麥片飯	蔥燒雞丁	香筍油腐	青菜	羅宋湯		5.5	2.3	2.2	2			703

營養小知識 吃營養不生病

要怎麼提升免疫力呢？其寶秘訣就藏在你身邊。透過正確飲食，用食物的營養來抵抗壞細胞，提升人體的免疫力，就可以幫助防病、抗老化囉！以下介紹了7種可以提升免疫力的食物。

- 檸檬**
檸檬含有生物類黃酮，可幫助人體對抗病毒、和豐富的維生素C，可以降低自由基造成的器官氧化壓力現象。
- 蘋果**
蘋果含有維生素B6，它是維生素B群中健全免疫系統最重要的維生素，也是製造抗體及白血球的重要營養素。除此之外，蘋果含有大量的纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀。
- 生薑**
具有抗氧化、抗菌的作用，其中含有的β-胡蘿蔔素和辣椒素，能提升免疫力。
- 貝類**
貝類富含「硒」，硒有保腺腺、維持淋巴細胞活性和促進抗體形成的作用，硒能刺激體內的免疫球蛋白及抗體的產生，從而有效的抵禦感冒、心血管疾病、胃腸道疾病、肝病與癌症等疾病的侵襲。
- 優格**
身體的新陳代謝、廢物排除都需要很好的腸道功能。優格含有益生菌，可以保持、改善腸道健康，防衛病菌入侵。
- 大蒜**
含有大蒜素，它可以提升免疫細胞活性，發揮抗菌、殺菌的功效。
- 洋甘菊茶**
洋甘菊中多樣的營養及黃酮類物質，具有抗氧化、抗發炎、鎮靜等作用，進而達到提升免疫力的功效。

資料來源：<https://lifestyle.heho.com.tw/archives/36168>

吃營養不生病！
7種食物有效增強免疫力

- 檸檬**：含有生物類黃酮，能夠降低免疫的自由基。
- 蔬果**：含有大量纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀。
- 生薑**：含有β-胡蘿蔔素和辣椒素，能提升免疫力。
- 貝類**：富含「硒」，有利於刺激免疫球蛋白及抗體產生。
- 優格**：含有益生菌，可維持腸道健康，防衛病菌入侵。
- 大蒜**：大蒜素有殺菌、減少感染的功效，也可預防感冒。
- 洋甘菊茶**：含有黃酮類化合物，有助於減輕發炎和疼痛。

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、數位實驗高中 學校午餐

115 年 3 月份午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
3/2	一	小米飯	紅燒紫茄	家常豆腐	青菜	鮮菇蔬菜湯		5.5	2.0	2.2	2.0			680
3/3	二	麥片飯	豆豉麵腸	蒲瓜什錦	青菜	冬粉油片湯	水果	5.5	2.0	2.2	2.0	1		740
3/4	三	白拉麵	義大利素肉醬麵	香酥薯塊	有機青菜	玉米濃湯		5.0	1.8	1.6	3.0			660
3/5	四	糙米飯	糖醋素雞	花生麵筋	青菜	豆薯香菇湯		5.5	2.4	2.0	2.2			714
3/6	五	白米飯	塔香豆包	金草炒蛋	青菜	珍珠麥茶		5.5	2.6	2.0	2.5			743
3/9	一	小米飯	醬燒洋芋	銀芽干絲	青菜	結頭菜素排骨湯		5.8	2.4	2.0	2.0			726
3/10	二	地瓜飯	酸甜咕咾素排骨	台式滷味	青菜	薑絲海結湯		5.6	2.2	2.2	2.0			701
3/11	三	白米	台式鹹粥	素香雞排	有機青菜	包子		5.0	2.0	1.2	3			665
3/12	四	糙米飯	筍干麵輪	冬瓜什錦	青菜	香菇蔬菜湯	鮮奶	5.5	2.0	2.5	2		1	838
3/13	五	白米飯	麻婆豆腐	木耳炒蛋	青菜	紅豆薏仁湯		6.5	2.4	1.6	2.5			788
3/16	一	麥片飯	瓜仔干丁	芋香白菜	青菜	蘿蔔素丸湯		5.5	2.2	2.4	2.2			709
3/17	二	紫米飯	咖哩素肉	青花炒黑干	青菜	榨菜粉絲湯	水果	5.5	2.2	2.0	3	1		795
3/18	三	烏龍麵	日式炒烏龍麵	酥炸素魚排	有機青菜	日式味噌湯		5.0	2.0	1.2	2			619
3/19	四	糙米飯	沙茶蘭花干	白醬洋芋	青菜	冬瓜素排骨湯	酸豆漿	5.8	2.2	2.0	2.2			720
3/20	五	長糯米、白米	傳統油飯	五香蛋	青菜	綠豆麥片湯		6.5	1.5	1.0	2.5			703
3/23	一	麥片飯	壽喜鮮菇	鮮蔬百頁	青菜	雙色玉米湯		5.5	2.0	2.4	2			685
3/24	二	芋頭飯	砂鍋豆腸	鮮瓜什錦	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.2	2.2	2			730
3/25	三	白米飯	夏威夷堅果炒飯	手工油腐	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.5	2.5			686
3/26	四	糙米飯	奶香玉米什錦	素蠔油拌三絲	青菜	冬瓜素魚羹湯	鮮奶	5.8	2.2	2.0	2		1	861
3/27	五	白米飯	五香干片	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.6	1.2	2.5			791
3/30	一	五穀飯	蘿蔔燒豆包	田園四喜	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.0	2			697
3/31	二	麥片飯	彩椒素雞丁	香筍油腐	青菜	羅宋湯		5.5	2.2	2.4	2			700

營養小知識 吃營養不生病

要怎麼提升免疫力呢？其實秘訣就藏在你身邊。透過正確飲食，用食物的營養來抵抗壞細胞，提升人體的免疫力，就可以幫助防病、抗老化喔！以下介紹了種可以提升免疫力的食物。

1. 檸檬

檸檬含有生物類黃酮，可幫助人體對抗病毒、和豐富的維生素C，可以降低自由基造成的器官氧化壓力現象。

2. 蘋果

蘋果含有維生素B6，它是維生素B群中健全免疫系統最重要的維生素，也是製造抗體及白血球的重要營養素。除此之外，蘋果含有大量的纖維，可以幫助減緩身體的發炎症狀。

3. 生薑

具有抗氧化、抗菌的作用，其中含有的β-胡蘿蔔素和辣椒素，能提升免疫力。

4. 貝類

貝類富含「硒」，硒有保胸腺、維持淋巴細胞活性和促進抗體形成的作用，硒能刺激體內的免疫球蛋白及抗體的產生，從而有效的抵禦感冒、心血管疾病、胃腸道疾病、肝病與癌症等疾病的侵襲。

5. 優格

身體的新陳代謝、廢物排除都需要很好的腸道功能。優格含有益生菌，可以保持、改善腸道健康，防衛病菌入侵。

6. 大蒜

含有大蒜素，它可以提升免疫細胞活性，發揮抗菌、殺菌的功效。

7. 洋甘菊茶

洋甘菊中多樣的營養及黃酮類物質，具有抗氧化、抗發炎、鎮靜等作用，進而達到提升免疫力的功效。

資料來源：<https://lifestyle.heho.com.tw/archives/36168>

吃營養不生病！
7種食物有效增強免疫力

- 檸檬**：含有生物類黃酮，能抑制破壞細胞的自由基。
- 蘋果**：含有大量纖維，可以幫助減輕身體的發炎症狀。
- 生薑**：含有β-胡蘿蔔素和辣椒素能提升免疫力。
- 貝類**：富含「硒」有助於刺激免疫球蛋白及抗體產生。
- 優格**：含有益生菌，可保持腸道健康，防衛病菌入侵。
- 大蒜**：含有大蒜素，可提升免疫細胞活性，發揮抗菌、殺菌的功效。
- 洋甘菊茶**：含有黄酮類化合物，有助於減輕發炎和疼痛。

115年3月份午餐食譜(葷)

用餐數 1830 人

日期	星期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
			品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	
三月十六日	星期一	麥片飯	香滷肉燥 (煮)			芋香白菜 (煮)			青菜 (炒)			蘿蔔魚丸湯 (煮)			
			絞肉	70 g	213.5 斤	大白菜	56 g	170.8 斤	青菜	76.2 g	233 斤	白蘿蔔	43 g	131.2 斤	
			碎花瓜	20 g	61 斤	芋頭	10 g	31 斤	蒜米	0.3 g	1 斤	小魚丸	7 g	21 斤	
			洋蔥	20 g	61 斤	豬皮	1 g	3 斤	薑	0.3 g	1 斤	老薑片	0.7 g	2 斤	
			碎二次干丁	15 g	46 斤	木耳	7 g	21 斤				芹菜	1 g	3 斤	
			乾香菇絲	0.7 g	2.2 斤	胡蘿蔔	10 g	30.5 斤				胡蘿蔔	7 g	21.4 斤	
			蒜米	0.7 g	2.2 斤	黑輪切	7 g	21.4 斤							
						蝦皮	1 g	3.1 斤							
三月十七日	星期二	紫米飯	咖哩雞丁 (煮)			青花炒黑干 (煮)			青菜 (炒)			榨菜肉絲湯 (煮)			水果
			骨腿丁	36.2 g	110.5 斤	黑干片	30 g	91.5 斤	青菜	76.2 g	233 斤	榨菜絲	45.0 g	137.3 斤	
			雞胸丁	32.8 g	100 斤	青花菜	50 g	153 斤	蒜米	0.3 g	1 斤	肉絲	11.3 g	34 斤	
			馬鈴薯	26 g	79 斤	胡蘿蔔	7 g	21 斤	薑	0.3 g	1 斤	大骨	5.0 g	15 斤	
			洋蔥	20 g	61 斤	木耳	7 g	21 斤				青蔥	1.0 g	3 斤	
			胡蘿蔔	10 g	30.5 斤	肉絲	7 g	21.4 斤							
三月十八日	星期三	烏龍麵	日式炒烏龍麵 (炒)			酥炸魚排 (炸)			有機青菜 (炒)			日式味噌湯 (煮)			
			豬肉絲	27 g	82.4 斤	魚排		1900 個	青菜	76.2 g	233 斤	白蘿蔔	23 g	70.2 斤	
			洋蔥	27 g	82 斤				蒜米	0.3 g	1 斤	洋蔥	13.2 g	40 斤	
			胡蘿蔔	13 g	40 斤				薑	0.3 g	1 斤	豆腐	22 g	7 盤	
			木耳	10 g	31 斤						蔥	1 g	3 斤		
			乾香菇絲	0.7 g	2.2 斤						小魚干	0.7 g	2.2 斤		
			魷魚丸	6.5 g	19.9 斤						薑絲	0.7 g	2.2 斤		
			高麗菜	33 g	100.7 斤										
			蔥	1 g	3.1 斤										
三月十九日	星期四	糙米飯	沙茶肉片 (煮)			白醬洋芋 (煮)			青菜 (炒)			冬瓜排骨湯 (煮)			履歷豆漿
			肉片	73 g	222.7 斤	絞肉	29.5 g	90 斤	青菜	76.2 g	233 斤	冬瓜	53 g	161.7 斤	
			洋蔥	43 g	131 斤	馬鈴薯	49 g	150 斤	蒜米	0.3 g	1 斤	排骨	13 g	40 斤	
			胡蘿蔔	10 g	31 斤	胡蘿蔔	10 g	31 斤	薑	0.3 g	1 斤	老薑片	1 g	3 斤	
			青蔥	1.5 g	5 斤	洋蔥	16 g	49 斤				蔥	0.7 g	2 斤	
			金針菇	3 g	9.2 斤	奶粉									
三月二十日	星期五	長糯米·白米	傳統油飯 (煮)			五香蛋 (滷)			青菜 (炒)			綠豆麥片湯 (煮)			
			肉絲	13 g	39.7 斤	雞蛋	50 g	1900 顆	青菜	76.2 g	233 斤	綠豆	20 g	61 斤	
			胡蘿蔔	7 g	21 斤				蒜米	0.3 g	1 斤	麥片	5 g	15 斤	
			乾香菇絲	1 g	3 斤				薑	0.3 g	1 斤				
			紅蔥頭	2.5 g	8 斤										
			老薑片	1.7 g	5.2 斤										
			蝦米	1 g	3.1 斤										
			麵輪		1 箱										
			油片絲	10 g	30.5 斤										

