



厚德國小



地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、卓虹均(營養字第010709號)、潘柏南(營養字第010569號) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	星期	主餐		副餐		蔬菜	湯品		份量	全日 總量	成本	賣出	備用	水果	西藥	肉類	其他
3	一	白飯 白米-蒸	麻香三杯雞 素雞丁、菇-炒	豆包甘藍 高麗菜、豆包-炒	彩椒芽菜 豆芽菜、鮮蔬-炒	蔬菜	油腐味噌湯 小油丁、紅蘿蔔、味噌	豆漿	6.5	2.4	2.5	2.4			809	235	85
4	二	什錦炒麵 油麵、鮮蔬、豆包-炒	大溪黑干 黑豆干、白芝麻-油	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔-炒	蘿蔔滷車輪 麵筋、蘿蔔、葫蘆捲-油	蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜、金針菇	水果	6.2	2.5	2.5	2.5	1		857	245	85
5	三	白飯 白米-蒸	香滷細腐 細腐、香菜-油	鳳梨苦瓜 苦瓜、鹹鳳梨-煮	海帶三絲 海帶絲、鮮蔬-炒	蔬菜	酸辣湯 板豆腐、鮮蔬		6.4	2.6	2.3	2.4			809	255	86
6	四	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	四喜烤麩 烤麩、筍、鮮蔬-煮	香滷豆腐 杏鮑菇、凍豆腐-油	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	蔬菜	芹香白玉湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.1	2.5	2.4	2.4	1		843	240	87
7	五	白飯 白米-蒸	芋燒豆雞 豆雞、芋頭-煮	螞蟻上樹 冬粉、素絞肉、鮮蔬-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜、木耳-炒	蔬菜	紫菜湯 海帶芽、薑		6.2	2.4	2.3	2.9			802	245	87
母親節要到了，記得和媽媽說聲『母親節快樂』喔！																	
10	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	椰香咖哩 馬鈴薯、素雞丁-煮	田園玉米 玉米、豆干、鮮蔬-炒	芝麻脆豆 敏豆、白芝麻-炒	蔬菜	清甜鮮瓜湯 大黃瓜、紅蘿蔔、香菇	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	1		867	245	83
11	二	白飯 白米-蒸	茄汁魚豆腐 素魚豆腐、番茄-煮	素鍋貼 素鍋貼-烤(2個)	鮑菇扁蒲 蒲瓜、鮮蔬-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶	豆漿	6.4	2.4	2.3	2.5			788	260	84
12	三	芝麻飯 白米、芝麻-蒸	千片炒肉 豆干、素肉絲、鮮蔬-炒	彩蔬甘藍 高麗菜、鮮蔬-炒	小瓜玉筍 小黃瓜、玉米筍-炒	蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐、紅蘿蔔		6.5	2.4	2.2	2.6			807	245	83
13	四	白飯 白米-蒸	甜醬回鍋干片 豆干、鮮蔬-炒	香菇白菜 大白菜、香菇、豆包-煮	素茶鵝排 素茶鵝排-燒	蔬菜	薏仁煲湯 洋薏仁、鮮蔬	水果	6.1	2.4	2.5	2.6	1		847	240	84
14	五	紫米飯 白米、黑糯米-蒸	香炒豆絲 白干絲、芹菜-炒	蜜汁小方干 小方豆乾、白芝麻-油	沙茶薯片 豆薯、鮮蔬-炒	蔬菜	素丸海芽湯 素丸、海帶芽、味噌		6.2	2.4	2.4	2.7			796	255	87
17	一	白飯 白米-蒸	沙嗲豆包 豆包、鮮蔬-煮	彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆-炒	乾煸菜豆 菜豆、素絞肉-炒	蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、菇	豆漿	6	2.3	2.5	2.6			772	235	84
18	二	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	糖醋咕咾肉 素咕咾肉、番茄-煮	豆干小炒 豆干、素肉絲、鮮蔬-炒	清蒸南瓜 南瓜-蒸	蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果	6.3	2.4	2.4	2.9	1		829	240	75
19	三	白飯 白米-蒸	下飯醃醬 豆干、素絞肉、瓜仔-油	西芹炒蝦 西芹、素蝦仁-炒	黑椒銀芽 豆芽菜、鮮蔬-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、椰奶		6.2	2.5	2.6	2.6			827	255	86
20	四	五穀飯 白米、五穀米-蒸	香滷黑干 黑干、蘿蔔-油	什錦薯絲 豆薯、鮮蔬-炒	山藥捲 山藥捲-烤(1個)	蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	水果	6.3	2.6	2.4	2.6	1		823	265	86
21	五	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩、鮮蔬-煮	塔香油腐 油豆腐、薑-煮	脆炒高麗 高麗菜、香菇-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.6	2.5	2.5			799	240	84
24	一	大麥飯 白米、大麥-蒸	五香滷細腐 細腐、香菜-油	脆炒豆段 菜豆、木耳-炒	嫩腐肉末 豆腐、素絞肉-煮	蔬菜	冬瓜煲湯 冬瓜、菇	水果	5.8	2.4	2.4	2.9	1		844	255	87
25	二	白飯 白米-蒸	芹生素肉 豆干、芹菜、素肉片-炒	素佛跳牆 大白菜、芋頭、素排骨酥-煮	彩蔬粟米 玉米、鮮蔬-炒	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	豆漿	5.9	2.5	2.8	2.6			794	260	86
26	三	玉米飯 白米、玉米-蒸	咖哩百頁 百頁豆腐、馬鈴薯-煮	彩繪豆干 豆干、鮮蔬-炒	蒲瓜燴菇 蒲瓜、杏鮑菇-炒	蔬菜	白菜三絲湯 白菜、紅蘿蔔、木耳		6.2	2.4	2.4	2.7			796	255	87
27	四	夏威夷 菇菇炒飯 白米、菇、鳳梨、鮮蔬-炒	黃金素魚排 黃金魚排-炸	雙色花椰 花椰菜-炒	滷味拼盤 麵筋、素雞-油	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	6	2.3	2.5	2.6	1		832	235	84
28	五	全穀飯 白米、全穀米-蒸	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐、菇-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	炒甜不辣 素甜不辣、西芹-炒	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、鮮蔬		6.3	2.4	2.4	2.9			829	240	75
31	一	白飯 白米-蒸	香燒蘭花干 蘭花干、紅蘿蔔-燒	炒白菜 白菜、鮮蔬-炒	拌飯素八寶 豆薯、素絞肉、花瓜-煮	蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯、鮮蔬	豆漿	6.2	2.4	2.8	2.6			794	260	85