

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
3月23日 週一	糙米飯	避風塘豆腐	油豆腐丁		五香滷蛋	水煮蛋		福山萵苣	福山萵苣		黃瓜鮮菇湯	大黃瓜		
			毛豆仁			滷包				金針菇				
			杏鮑菇			薑片				嫩薑絲				
			紅蘿蔔			白蘿蔔				木耳				
			薑片			紅蘿蔔				角螺		0.1		
			豆酥											
3月24日 週二	小米飯	黑胡椒豆腸	西洋芹		玉米鮮燴	玉米粒		有機高麗菜	高麗菜		結頭素丸湯	結頭菜		水果
			紅甜椒			素肉燥	1p		紅蘿蔔			小水丸	0.2	
			豆腸	1		紅蘿蔔								
			黑胡椒粒			節瓜								
			義大利香料			洋芋								
						芋頭								
3月25日 週三	麵食	素食麵線	紅麵線		滷龍鳳腿	素龍鳳腿	17pc	元氣菠菜	菠菜		素包子	素高麗菜包	30p	
			鮮筍絲			海帶結	0.3		嫩薑絲			剩的給葷用		
			炸豆包絲	0.3										
			紅蘿蔔											
			木耳											
			包心白											
			鈕菇											
素沙茶醬	1pc													
3月26日 週四	胚芽飯	炸物	雞蛋豆腐	4盒	青菜炒年糕	包心白		炒青江菜	青江菜		榨菜豆芽湯	榨菜絲		水果
			地瓜去皮			木耳			嫩薑絲			黃豆芽		
			杏鮑菇	0.3		韓式年糕						油豆皮	0.1	
			樹薯粉			紅蘿蔔								
			椒鹽粉			粗黃干絲	0.2							
3月27日 週五	五穀飯	彩椒豆干	豆干丁	1	南瓜燴豆腐	南瓜		薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜		蕃茄蛋花湯	蕃茄		
			腰果			豆腐			嫩薑絲			洗選蛋		
			黃甜椒			素肉燥	1p							
			薑片			紅蘿蔔								
			杏鮑菇											
			紅蘿蔔											
		青椒												