

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(葷)

| 第14週    | 星期一       | 星期二       | 星期三       | 星期四       | 星期五       |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|         | 113年5月13日 | 113年5月14日 | 113年5月15日 | 113年5月16日 | 113年5月17日 |
| 主食      | 青龍炒飯      | 胚芽飯       | 麥片飯       | 地瓜飯       | 糙米飯       |
| 每份重量(g) | 250-300   | 250-300   | 250-300   | 250-300   | 250-300   |
| 主菜      | 樹子豆包      | 鐵路豬排      | 烤雞翅       | 左宗棠雞      | 花瓜蒸肉餅     |
| 每份重量(g) | 60        | 70        | 70        | 70        | 70        |
| 副菜一     | 滷蛋        | 韓式泡菜年糕    | 筍片炒魷耳     | 小瓜炒培根     | 玉米鮪魚      |
| 每份重量(g) | 50        | 60        | 60        | 60        | 70        |
| 副菜二     | 履歷青菜江菜    | 履歷油菜      | 履歷蚵白菜     | 有機豆芽菜     | 履歷高麗菜     |
| 每份重量(g) | 70        | 70        | 70        | 60        | 60        |
| 湯品      | 花豆漿       | 蘿蔔貢丸湯     | 絲瓜蛋花湯     | 白菜蛤蜊湯     | 冬瓜排骨湯     |
| 每份重量(g) | 200       | 200       | 200       | 200       | 200       |
| 水果      |           | 茂谷        | 履歷豆漿      |           |           |
| 每份重量(g) |           | 120       | 200       |           |           |

| 營養分析(份)    | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 |
|------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 全穀雜糧(份)    | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 |
| 豆魚蛋肉(份)    | 2.4   | 2.4 | 2.5   | 2.5 | 2.1   | 2.1 | 2.2   | 2.2 | 1.9   | 1.9 |
| 蔬菜類(份)     | 1.2   | 1.2 | 1.6   | 1.6 | 1.6   | 1.6 | 1.5   | 1.5 | 1.5   | 1.5 |
| 水果類(份)     | 0.0   | 0.0 | 0.9   | 0.9 | 0.0   | 0.0 | 0.0   | 0.0 | 0.0   | 0.0 |
| 油脂及堅果種子(份) | 2.3   | 2.3 | 2.5   | 2.5 | 2.2   | 2.2 | 2.3   | 2.3 | 2.2   | 2.2 |
| 醣類(g)      | 85    | 88  | 101   | 104 | 87    | 90  | 87    | 90  | 87    | 90  |
| 脂質(g)      | 23    | 23  | 25    | 25  | 22    | 22  | 23    | 23  | 20    | 20  |
| 蛋白質(g)     | 28    | 29  | 30    | 30  | 27    | 28  | 28    | 28  | 25    | 26  |
| 熱量(大卡)     | 666   | 680 | 744   | 757 | 654   | 667 | 664   | 678 | 631   | 644 |
| 醣類(%)      | 51    | 52  | 54    | 55  | 53    | 54  | 52    | 53  | 55    | 56  |
| 脂質(%)      | 32    | 31  | 30    | 30  | 30    | 29  | 31    | 30  | 29    | 28  |
| 蛋白質(%)     | 17    | 17  | 16    | 16  | 17    | 17  | 17    | 17  | 16    | 16  |
| 膳食纖維(g)    | 5.2   |     | 5.0   |     | 4.2   |     | 4.8   |     | 4.5   |     |
| 鈉(mg)      | 745.0 |     | 786.0 |     | 768.0 |     | 784.0 |     | 796.0 |     |
| 鈣(mg)      | 241.0 |     | 201.0 |     | 234.0 |     | 198.0 |     | 195.0 |     |

附註：建議攝取一份水果，以均衡營養素攝取

| 教育部學校午餐食物內容及營養基準(國小) |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|
|                      | 低年級       | 中高年級      |
| 熱量(大卡)               | 620-720大卡 | 720-830大卡 |
| 全穀雜糧(份)              | 3.5-4.5份  | 4.5-5.5份  |
| 豆魚蛋肉(份)              | 2份        | 2份        |
| 蔬菜類(份)               | 1.5份      | 2份        |
| 水果類(份)               | 1份        | 1份        |
| 油脂與堅果種子(份)           | 2份        | 2.5份      |

未供應水果者熱量應減少60大卡



**飪珍記股份有限公司**

服務電話：04-24379463

傳 真：04-24377216

營 養 師：陳韻如

# 臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐營養分析表(素)

| 第14週    | 星期一       | 星期二       | 星期三       | 星期四       | 星期五       |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|         | 113年5月13日 | 113年5月14日 | 113年5月15日 | 113年5月16日 | 113年5月17日 |
| 主食      | 米食        | 胚芽飯       | 麥片飯       | 地瓜飯       | 糙米飯       |
| 每份重量(g) |           | 250-300   | 250-300   | 250-300   | 250-300   |
| 主菜      | 青龍炒飯      | 炸豆腐       | 紅燒烤麩      | 糖醋百頁      | 瓜仔干丁      |
| 每份重量(g) | 250-300   | 70        | 60        | 70        | 70        |
| 副菜一     | 樹子豆包      | 韓式泡菜年糕    | 芹香炒筍片     | 燴炒小黃瓜     | 奶油玉米      |
| 每份重量(g) | 60        | 60        | 60        | 60        | 60        |
| 副菜二     | 野菇拌雲耳     | 蒸玉米       | 焗烤蕃茄盅     | 炒地瓜葉      | 蠔菇筍       |
| 每份重量(g) | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        |
| 副菜三     | 履歷青菜      | 履歷油菜      | 履歷蚵白菜     | 有機豆芽菜     | 履歷高麗菜     |
| 每份重量(g) | 70        | 70        | 70        | 60        | 60        |
| 湯品      | 花豆漿       | 蘿蔔湯       | 絲瓜蠔菇湯     | 白菜金針菇湯    | 冬瓜杏鮑菇湯    |
| 每份重量(g) | 200       | 200       | 200       | 200       | 200       |
| 水果      |           | 茂谷        | 履歷豆漿      |           |           |
| 每份重量(g) |           | 120       | 200       |           |           |

| 營養分析(份)    | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 | 低年級   | 高年級 |
|------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 全穀雜糧(份)    | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 | 5.3   | 5.5 |
| 豆魚蛋肉(份)    | 2.4   | 2.4 | 2.5   | 2.5 | 2.1   | 2.1 | 2.2   | 2.2 | 1.9   | 1.9 |
| 蔬菜類(份)     | 1.2   | 1.2 | 1.6   | 1.6 | 1.6   | 1.6 | 1.5   | 1.5 | 1.5   | 1.5 |
| 水果類(份)     | 0.0   | 0.0 | 0.9   | 0.9 | 0.0   | 0.0 | 0.0   | 0.0 | 0.0   | 0.0 |
| 油脂及堅果種子(份) | 2.3   | 2.3 | 2.5   | 2.5 | 2.2   | 2.2 | 2.3   | 2.3 | 2.2   | 2.2 |
| 醣類(g)      | 85    | 88  | 101   | 104 | 87    | 90  | 87    | 90  | 87    | 90  |
| 脂質(g)      | 23    | 23  | 25    | 25  | 22    | 22  | 23    | 23  | 20    | 20  |
| 蛋白質(g)     | 28    | 29  | 30    | 30  | 27    | 28  | 28    | 28  | 25    | 26  |
| 熱量(大卡)     | 666   | 680 | 744   | 757 | 654   | 667 | 664   | 678 | 631   | 644 |
| 醣類(%)      | 51    | 52  | 54    | 55  | 53    | 54  | 52    | 53  | 55    | 56  |
| 脂質(%)      | 32    | 31  | 30    | 30  | 30    | 29  | 31    | 30  | 29    | 28  |
| 蛋白質(%)     | 17    | 17  | 16    | 16  | 17    | 17  | 17    | 17  | 16    | 16  |
| 膳食纖維(g)    | 5.2   |     | 5.0   |     | 4.2   |     | 4.8   |     | 4.5   |     |
| 鈉(mg)      | 745.0 |     | 786.0 |     | 768.0 |     | 784.0 |     | 796.0 |     |
| 鈣(mg)      | 241.0 |     | 201.0 |     | 234.0 |     | 198.0 |     | 195.0 |     |

附註：建議攝取一份水果，以均衡營養素攝取

| 教育部學校午餐食物內容及營養基準(國小) |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|
|                      | 低年級       | 中高年級      |
| 熱量(大卡)               | 620-720大卡 | 720-830大卡 |
| 全穀雜糧(份)              | 3.5-4.5份  | 4.5-5.5份  |
| 豆魚蛋肉(份)              | 2份        | 2份        |
| 蔬菜類(份)               | 1.5份      | 2份        |
| 水果類(份)               | 1份        | 1份        |
| 油脂與堅果種子(份)           | 2份        | 2.5份      |

未供應水果者熱量應減少60大卡



**饌珍記股份有限公司**

服務電話：04-24379463

傳 真：04-24377216

營 養 師：陳韻如

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐食譜數量設計表112學年度第2學期第14週

| 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      |  |        | 材料      |  |       | 材料      |  |       | 材料     |  |          |       |  |
| 5月13日週一 | 青龍炒飯  |       | 小魚干     |  | 樹子豆包   | 豆包      |  | 履歷青江菜 | 履歷青江菜   |  | 花豆漿   | 花豆     |  |          |       |  |
|         |       |       | 豆干      |  |        | 洋蔥      |  |       | 履歷豆漿    |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       | 高麗菜Q    |  |        | 紅羅蔔     |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       | 青龍Q     |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       | 洗選蛋Q    |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       | 油花生     |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
| 5月14日週二 | 胚芽豬排飯 | 鐵路豬排  | 醬燒大排CAS |  | 韓式泡菜年糕 | 大白菜Q    |  | 履歷油菜  | 履歷油菜    |  | 蘿蔔貢丸湯 | 白羅蔔    |  | 茂谷       |       |  |
|         |       |       |         |  |        | 泡菜      |  |       | 玉米粒CAS  |  |       | 紅羅蔔    |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        | 肉片CAS   |  |       | 風目魚甜不辣Q |  |       | 貢丸台灣   |  |          | 大骨CAS |  |
|         |       |       |         |  |        | 風目魚甜不辣Q |  |       | 金針菇在地   |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        | 洋蔥      |  |       | 洋蔥      |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
| 5月15日週三 | 麥片雞飯  | 烤雞翅   | 雞翅CAS   |  | 筍片炒魷耳  | 竹筍Q     |  | 履歷蚵白菜 | 履歷蚵白菜   |  | 絲瓜蛋花湯 | 絲瓜Q    |  | 履歷豆漿(分班) |       |  |
|         |       |       |         |  |        | 魷耳條Q    |  |       | 洗選蛋Q    |  |       | 大骨CAS  |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        | 肉片CAS   |  |       | 木耳Q     |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        | 紅羅蔔     |  |       | 芹菜Q     |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
| 5月16日週四 | 地瓜飯   | 左宗雞   | 雞丁CAS   |  | 小瓜炒培根  | 小黃瓜Q    |  | 有機豆芽菜 | 綠豆芽有機   |  | 白菜蛤蜊湯 | 大白菜Q   |  |          |       |  |
|         |       |       | 洋芋Q     |  |        | 肉絲CAS   |  |       | 紅羅蔔     |  |       | 蛤Q     |  |          |       |  |
|         |       |       | 黃椒Q     |  |        | 培根CAS   |  |       | 有機黑蠔菇   |  |       | 金針菇在地  |  |          | 龍骨CAS |  |
|         |       |       | 紅椒Q     |  |        | 紅羅蔔     |  |       | 紅羅蔔     |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
| 5月17日週五 | 糙米飯   | 花瓜蒸肉餅 | 絞肉CAS   |  | 玉米鮪魚   | 玉米粒CAS  |  | 履歷高麗菜 | 履歷高麗菜   |  | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜Q    |  |          |       |  |
|         |       |       | 瘦絞肉CAS  |  |        | 鮪魚罐頭    |  |       | 木耳Q     |  |       | 排骨CAS  |  |          |       |  |
|         |       |       | 花瓜      |  |        | 洋蔥      |  |       |         |  |       | 杏鮑菇Q   |  |          |       |  |
|         |       |       | 蔴瓜3K    |  |        | 洋芋Q     |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       | 豆薯Q     |  |        | 紅羅蔔     |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       | 蒜末      |  |        | 小黃瓜Q    |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |
|         |       |       |         |  |        |         |  |       |         |  |       |        |  |          |       |  |

\*本校豬肉皆使用臺灣豬肉

\*本菜單含有花生類(花生)、蛋(雞蛋)、大豆及其製品(豆干、豆包、豆漿)、魚類及其製品(小魚干、虱目魚甜不辣、鮪魚罐頭)、海鮮類及其製品(魷耳條、蛤)，不適合對其過敏體質者食用。

臺中市北屯區東光暨僑孝國小午餐食譜數量設計表112學年度第2學期第14週

| 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    | 副菜三用量明細 | 菜名     | 湯類用量明細 |       |
|-------------|-------|------|--------|--------|---------|--------|---------|-------|---------|--------|--------|-------|
|             |       |      | 材料     |        | 材料      |        | 材料      |       | 材料      |        | 材料     | 材料    |
| 5月13日<br>週一 | 青龍炒飯  |      | 豆干     | 樹子包    | 豆包      | 野菇拌雲耳  | 杏鮑菇Q    | 履歷青江菜 |         | 花豆漿    | 花豆     |       |
|             |       |      | 高麗菜Q   |        | 紅蘿蔔     |        | 白精靈Q    |       |         |        | 履歷     | 履歷豆漿  |
|             |       |      | 青龍Q    |        |         |        | 木耳Q     |       |         |        |        |       |
|             |       |      | 油花生    |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
| 5月14日<br>週二 | 胚芽豆腐飯 | 炸豆腐  | 板豆腐    | 韓式泡菜年糕 | 蒸玉米     | 玉米Q    | 履歷油菜    |       | 蘿蔔湯     | 白蘿蔔    |        |       |
|             |       |      |        |        |         | 泡菜     |         |       |         |        |        | 紅蘿蔔   |
|             |       |      |        |        |         | 年糕     |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         | 金針菇Q在地 |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
| 5月15日<br>週三 | 麥片燒烤飯 | 紅燒烤麩 | 烤麩     | 芹香炒筍片  | 焗烤蕃茄盅   | 履歷蕃茄   | 履歷蚵白菜   |       | 絲瓜蠔菇湯   | 絲瓜Q    |        |       |
|             |       |      | 茭白筍Q   |        |         | 紅蘿蔔    |         |       |         | 玉米粒CAS |        | 有機黑蠔菇 |
|             |       |      | 香菇Q    |        |         | 木耳Q    |         |       |         | 素火腿    |        |       |
|             |       |      |        |        |         | 芹菜Q    |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
| 5月16日<br>週四 | 地瓜飯   | 糖醋百頁 | 百頁豆腐   | 燴炒小黃瓜  | 炒地瓜葉    | 地瓜葉Q   | 有機豆芽菜   |       | 白菜金針菇湯  | 大白菜Q   |        |       |
|             |       |      | 洋芋Q    |        |         | 有機黑蠔菇  |         |       |         |        | 金針菇Q在地 |       |
|             |       |      | 黃椒Q    |        |         | 紅蘿蔔    |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      | 紅椒Q    |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |
| 5月17日<br>週五 | 糙米飯   | 瓜仔干丁 | 豆干     | 奶油玉米   | 蠔菇箭筍    | 箭筍     | 履歷高麗菜   |       | 冬瓜鮑菇湯   | 冬瓜Q    |        |       |
|             |       |      | 花瓜     |        |         | 玉米粒CAS |         |       |         | 有機黑蠔菇  |        | 杏鮑菇Q  |
|             |       |      | 蔴瓜     |        |         | 洋芋Q    |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      | 豆薯Q    |        |         | 紅蘿蔔    |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         | 小黃瓜Q   |         |       |         |        |        |       |
|             |       |      |        |        |         |        |         |       |         |        |        |       |

台中市僑孝國民小學附設幼稚園 點心食譜數量設計表  
 用餐人數：55份(54人+1檢體)

112學年度第二學期第14週

單位：公斤

| 日期                      | 餐別     | 菜名                         | 用量明細    |     | 菜名          | 用量明細     |    | 餐別     | 菜名                    | 用量明細      |      | 菜名     | 用量明細             |     |
|-------------------------|--------|----------------------------|---------|-----|-------------|----------|----|--------|-----------------------|-----------|------|--------|------------------|-----|
|                         |        |                            | 材 料     | 數量  |             | 材 料      | 數量 |        |                       | 材 料       | 數量   |        | 材 料              | 數量  |
| 5<br>月<br>13<br>日<br>週一 | 早<br>點 | 玉米脆片                       | 玉米脆片    | 4盒  | 鮮<br>奶      | 鮮奶-960mL | 8瓶 | 午<br>點 | 廣<br>東<br>粥           | 高麗菜切      | 1.2  | 水<br>果 | 蓮霧切              | 55份 |
|                         |        |                            |         |     |             | (紙盒)     |    |        |                       | 粗絞肉CAS    | 0.6  |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             |          |    |        |                       | 非基改玉米粒    | 0.4  |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             |          |    |        |                       | 洗選蛋Q      | 6粒   |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             |          |    |        |                       | 芹菜        | 0.1  |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             |          |    |        |                       | 蔥         | 0.1  |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             | 5051-8   |    |        |                       |           |      |        | 5021             |     |
| 5<br>月<br>14<br>日<br>週二 | 早<br>點 | 古<br>早<br>味<br>意<br>麵      | 乾意麵     | 12P | 裸<br>條<br>改 |          |    | 午<br>點 | 綠<br>豆<br>薏<br>仁<br>湯 | 綠豆        | 0.8  |        |                  |     |
|                         |        |                            | 高麗菜切    | 1.2 |             |          |    |        |                       | 大麥小薏仁     | 0.4  |        |                  |     |
|                         |        |                            | 粗絞肉CAS  | 0.6 |             |          |    |        |                       | 二砂包糖-公斤台糖 | 庫    |        |                  |     |
|                         |        |                            | 紅蘿蔔絲    | 0.2 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 韭菜      | 0.1 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 芹菜      | 0.1 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             | 5043     |    |        |                       |           |      |        | 4105             |     |
| 5<br>月<br>15<br>日<br>週三 | 早<br>點 | 鮮<br>蔬<br>雞<br>絲<br>麵      | 雞絲麵     | 12P |             |          |    | 午<br>點 | 鍋<br>貼                | 鍋貼(台灣)    | 110個 | 水<br>果 | 葡萄               | 55份 |
|                         |        |                            | 蚵白菜切    | 1.2 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 粗絞肉CAS  | 0.6 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 洗選蛋Q    | 6pc |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 蔥       | 0.1 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             | 5045-6   |    |        |                       |           |      |        | (1人2個)<br>5085-2 |     |
| 5<br>月<br>16<br>日<br>週四 | 早<br>點 | 馬<br>鈴<br>薯<br>鍋           | 洋芋中丁    | 1.2 |             |          |    | 午<br>點 | 虱<br>目<br>魚<br>丸<br>湯 | 虱目珍珠丸     | 1.6  | 水<br>果 | 美濃瓜切             | 55份 |
|                         |        |                            | 粗絞肉CAS  | 0.8 |             |          |    |        |                       | 高麗菜切      | 1.2  |        |                  |     |
|                         |        |                            | 高麗菜切    | 0.8 |             |          |    |        |                       | 芹菜        | 0.1  |        |                  |     |
|                         |        |                            | 非基改玉米粒  | 0.4 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 紅蘿蔔中丁   | 0.4 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 玉米濃湯粉1K | 1包  |             |          |    |        |                       | 2包用3次     |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 奶油100克  | 1條  |             |          |    |        |                       | 第二次       |      |        |                  |     |
|                         |        | 2242-2                     |         |     |             | 4148-2   |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
| 5<br>月<br>17<br>日<br>週五 | 早<br>點 | 什<br>錦<br>咖<br>哩<br>湯<br>麵 | 白油麵     | 1.6 |             |          |    | 午<br>點 | 鮮<br>奶<br>饅<br>頭      | 鮮奶饅頭      | 55份  | 水<br>果 | 番茄               | 55份 |
|                         |        |                            | 高麗菜切    | 1.2 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 粗絞肉CAS  | 0.6 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 紅蘿蔔絲    | 0.2 |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 洋蔥粒     | 1粒  |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            | 甜咖哩     | 1盒  |             |          |    |        |                       |           |      |        |                  |     |
|                         |        |                            |         |     |             | 5047-1   |    |        |                       |           |      |        | 5032-1           |     |