

113年11月 安佃國小午餐食譜

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
1	11月1日	五	糙米飯	地瓜粉蒸肉	絲瓜燴蛋	開陽白菜	香菇雞湯	乳品
2	11月4日	一	地瓜飯	蒲燒鯛魚	什錦油豆腐	有機蔬菜	三鮮湯	乳品
3	11月5日	二	燕麥飯	泡菜豬肉片	韓式冬粉	破布子炒水蓮	山藥雞肉湯	水果
4	11月6日	三	烏龍麵	日式蔬菜豬肉炒麵料	玉米炒蛋	大黃瓜炒黑輪	蔬菜餛飩湯	乳品
5	11月7日	四	紫米飯	彩椒雞丁	豆薯三絲	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	水果
6	11月8日	五	糙米飯	打拋豬肉	櫛瓜炒雙菇	蝦米蒲瓜	蒜頭蛤蜊雞湯	乳品
7	11月11日	一	海苔香鬆飯	椒鹽魚丁	滷蛋	有機蔬菜	豆腐味噌湯	乳品
8	11月12日	二	胚芽飯	雞肉親子丼	培根炒白花菜	炒四季豆	冬瓜排骨湯	水果
9	11月13日	三	白油麵	檸檬翅小腿	南瓜豬肉蔬菜麵醬料	小黃瓜炒玉米筍	番茄羅宋湯	乳品
10	11月14日	四	黑米飯	腰果雞丁	雙菇燴肉絲	有機蔬菜	白蘿蔔珠貝雞湯	水果
11	11月15日	五	蕎麥飯	脆瓜香菇肉燥	番茄豆腐	薑絲絲瓜	綠豆地瓜湯	乳品
12	11月18日	一	南瓜玉米飯	番茄糖醋魚柳	三色蒸蛋	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯	豆漿
13	11月19日	二	小米飯	梅汁排骨	起司青花雞絲	金沙筍白筍	莧菜豆腐羹湯	水果
14	11月20日	三	香菇豬肉鹹粥	鹹菜豬肉片	刈包	玉米菠菜	香菇豬肉鹹粥湯料	乳品
15	11月21日	四	小薏仁飯	海苔燒雞肉	泡菜年糕	有機蔬菜	黑輪蘿蔔湯	水果
16	11月22日	五	十穀飯	照燒雞腿	螞蟻上樹	豆皮大白菜	肉骨茶排骨湯	乳品
17	11月25日	一	雙色芝麻飯	麻婆豆腐	綜合滷味	有機蔬菜	薑絲虱目魚皮湯	乳品
18	11月26日	二	麥片飯	壽喜燒肉片	甜豆炒紅蘿蔔	沙茶高麗菜	蓮子紅棗雞湯	水果
19	11月27日	三	麻油雞肉飯	麻油雞肉飯料	珍珠丸子	肉燥佐大陸妹	紫菜蛋花湯	乳品
20	11月28日	四	五穀飯	芋香排骨	三杯豆包	有機蔬菜	黑糖仙草撞奶	水果
21	11月29日	五	燕麥飯	咖哩雞肉	南瓜毛豆炒蛋	香菇魯冬瓜	玉米排骨湯	乳品

備註：1. 午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉

2. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜

3. 本月週一為環保蔬食日

：含有魚類、海鮮類等過敏原

：含有花生、堅果類等過敏原

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1130學生午餐供餐週記

校長：蔡孜怡  
 食譜設計：廖欣瑩  
 總人數：1245

日期	星期	主食	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食一	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食二	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食三	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	湯	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	附餐(水果乳品)	數量	單位	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)					
11月1日	五	糙米飯					地瓜粉蒸肉					絲瓜燴蛋					開陽白菜					香菇雞湯					乳品			4	2.4	1.4	2	0	1	705					
		白米	27	11	33	kg	腱肉丁	37	24	46	kg	絲瓜(去皮切頭尾)	55	35	68	kg	大白菜	54	35	67	kg	骨髓丁	19	12	24	kg															
		糙米	14	12	18	kg	軟骨丁	19	12	24	kg	雞蛋	18	12	22	kg	胡蘿蔔絲	3	2	4	kg	生鮮香菇	13	8	16	kg															
							地瓜	19	12	24	kg	枸杞	0	0.3	0.6	kg	木耳絲	3	2	4	kg	乾香菇	0	0.2	0	kg															
							香菜	0	0.3	0.6	kg	薑絲	0	0.3	0.6	kg	蝦米	0	0.1	0.2	kg	薑片	0	0.3	1	kg															
							蒸肉粉	3	2	4.0	kg						蒜末	0	0.3	0.6	kg																				
							醬油、五香粉																																		
11月4日	一	地瓜飯					蒲燒鯛魚					什錦油豆腐					有機蔬菜					三鮮湯					乳品			4	2.2	1	2	0	1	680					
		白米	43	24	54	kg	蒲燒鯛魚	988	630	1230	片	小四角油豆腐	31	20	38	kg	有機蔬菜	47	30	58	kg	番茄	13	8	16	kg															
		地瓜	16	12	20	kg	白芝麻	0	0.3	1	kg	紅蘿蔔絲	10	6	12	kg	薑絲	0	0.3	0.3	kg	嫩豆腐	10	6	12	kg															
												木耳絲	10	6	12	kg	蒜碎	0	0	0.3	kg	雞蛋	14	10	18	kg															
												香菇	5	3	6	kg					金針菇	10	6	12	kg																
												甜豆	10	6	12	kg						勾薄芡																			
												蒜末	0	0.0	0.3	kg																									
11月5日	二	燕麥飯					泡菜豬肉片					韓式冬粉					破布子炒水蓮					山藥雞內湯					水果			4	2.2	1	2	1	0	620					
		白米	27	11	33	kg	五花豬肉片	14	9	18	kg	韓式冬粉	10	6	12	kg	水蓮切段(3cm)	37	24	46	kg	骨髓丁	19	12	24	kg															
		燕麥粒	14	12	18	kg	火鍋豬肉片	41	27	51	kg	瘦絞肉	14	9	18	kg	鴻喜菇	13	8	16.0	kg	山藥中丁(1.5*1.5*1.5cm)	18	12	22	kg															
							韓式泡菜	12	9.0	15	kg	香菇(切片)	5	3	6	kg	薑絲	0	0.3	0.6	kg	枸杞	0	0.3	1	kg															
							高麗菜	17	9	21	kg	紅甜椒絲	5	3	6	kg	破布子罐頭		1	2	罐																				
							胡蘿蔔絲	5	3.0	6.0	kg	木耳絲	5	3	6	kg																									
							洋蔥絲	8	5	10	kg	油菜	5	3	6	kg																									
							蒜末	0	0.3	0.6	kg	蒜末	0	0.3	0.6	kg																									
												醬油、麻油、糖																													
11月6日	三	烏龍麵					日式蔬菜豬肉炒麵料					玉米炒蛋					大黃瓜炒黑輪					蔬菜餛飩湯					乳品			4	2.2	1	2.2	0	1	689					
		烏龍麵	123	78	153	kg	豬肉絲	41	27	51	塊	玉米粒(CAS)	19	12	24	kg	大黃瓜	44	30	55	kg	高麗菜切絲	1	12	22	kg															
							胡蘿蔔絲	10	6	12	kg	雞蛋	32	22	40	kg	蒜末	0	0.3	0.6	kg	餛飩	19	12	24	kg															
							洋蔥絲	10	6	12	kg						小黑輪條	10	6	12	kg																				
							豆芽菜	8	5	10	kg																														
							香菇	8	5	10	kg																														
							蔥段	2	1.0	2.0	kg																														

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1130學生午餐供餐週記

校長：蔡孜怡  
 食譜設計：廖欣瑩  
 總人數：1245

日期	星期	主食	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食一	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食二	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食三	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	湯	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	附餐(水果乳品)	數量	單位	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)					
11月7日	四	紫米飯					彩椒雞丁					豆薯三絲					有機蔬菜					馬鈴薯排骨湯					水果			4	2.3	0.8	2	1.1	0	628.5					
		白米	27	11	33	kg	骨髓丁	65	42	81	kg	豆薯切絲	31	21	39	kg	有機蔬菜	48	32	60	kg	中排丁	14	9	18	kg															
		紫米	14	12	18	kg	青椒	3	2	4	kg	木耳絲	5	3	6	kg	薑絲	0	0.3	0.3	kg	馬鈴薯	18	12	22	kg															
							黃甜椒	5	3	6	kg	紅蘿蔔絲	5	3	6	kg	蒜碎	0	0	0.3	kg																				
							紅甜椒	5	3	6	kg	肉絲	10	6	12	kg																									
							洋蔥丁	8	5	10	kg	蒜碎	0	0.3	1	kg																									
							蔥段	1	0.6	1	kg																														
							蒜末	1	0.6	1	kg																														
							番茄醬																																		
11月8日	五	糙米飯					打拋豬肉					柳瓜炒雙菇					蝦米蒲瓜					蒜頭蛤蚧雞湯					乳品			4.8	2.1	1.4	2	0	1	738.5					
		白米	27	11	33	kg	瘦絞肉	51	33	63	kg	柳瓜	24	16	30	kg	蒲瓜	55	36	69	kg	骨髓丁	19	12	24	kg															
		糙米	14	12	18	kg	四季豆	16	10	20	kg	杏鮑菇	13	8	16	kg	蝦米	0	0.3	0.6	kg	蛤蚧	16	10	20	kg															
							小番茄	8	6	10	kg	香菇	13	8	16	kg	蒜末	0	0.3	0.6	kg	蒜仁	1	0.6	1	kg															
							蒜碎	1	0.6	1.2	kg																														
							九層塔	1	0.6	1.2	kg																														
							辣椒	0	0.3	0.4	kg																														
11月11日	一	海苔香鬆飯					椒鹽魚丁					滷蛋					有機蔬菜					豆腐味噌湯					乳品			4	3.1	0.9	2	0	1	745					
		白米	43	24	54	kg	鱸魚丁	58	36	72	kg	滷蛋	992	635	1235	個	有機蔬菜	48	32	60	kg	嫩豆腐	16	10	20	kg															
		海苔香鬆	3	2	4	包	杏鮑菇	14	9	18	kg						薑絲	0	0.3	0.3	kg	白蘿蔔切片	14	10	18	kg															
							蔥花	2	1	2	kg						蒜碎	0	0	0.3	kg	海帶芽	1	0.6	1	kg															
							椒鹽粉																																		
11月12日	二	胚芽飯					雞肉親子丼					培根炒白花菜					炒四季豆					冬瓜排骨湯					水果			4.3	2.1	1.4	2.2	1	0	652.5					
		白米	27	11	33	kg	去骨雞腿丁	46	30	57	kg	白花椰菜	38	25	47	kg	四季豆去絲(切段)	34	22	42	kg	中排丁	14	9	18	kg															
		胚芽	14	12	18	kg	洋蔥絲	13	8	16	kg	培根(CAS)	10	6	12	kg	雪白菇	8	5	10	kg	冬瓜中丁	25	16	31	kg															
							蒜末	0	0.3	0.6	kg	蒜末	0	0.3	0.6	kg	蒜末	0	0.3	0.6	kg	紅棗		0.3	0.6	kg															
							蔥段	2	1.0	2.0	kg																														
							海苔絲	2	1	2.0	kg																														
							雞蛋	16.06	10	20	kg																														

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1130學生午餐供餐週記

校長：蔡孜怡

食譜設計：廖欣瑩

總人數：1245

日期	星期	主食	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食一	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食二	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食三	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	湯	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	附餐(水果乳品)	數量	單位	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)						
11月13日	三	白油麵					檸檬翅小腿					南瓜豬肉蔬菜麵醬料					小黃瓜炒玉米筍					番茄羅宋湯					乳品			4	2.7	1.3	2	0	1	725						
		白油麵	120	75	150	kg	檸檬翅小腿	1個	625	1225	個	南瓜去皮切絲	24	15	30	kg	小黃瓜	34	22	42	kg	番茄	11	8	14	kg																
												瘦絞肉	22	15	27	kg	玉米筍	8	5	10	kg	西洋芹	3	2	4	kg																
												洋葱絲	11	8	14	kg	蒜末	0	0.3	0.6	kg	紅蘿蔔丁	3	2	4	kg																
												節瓜	11	8	14	kg					馬鈴薯丁	8	5	10	kg																	
												青花菜	9	6	11	kg					高麗菜絲	11	8	14	kg																	
												蒜末	0	0.3	0.6	kg					月桂葉	0	0.2	0.4	kg																	
												奶油	1	1	2	塊					番茄糊	0.803213	0	1	罐																	
												鮮奶油	1	1	2	塊																										
11月14日	四	黑米飯					腰果雞丁					雙菇燴肉絲					有機蔬菜					白蘿蔔珠貝雞湯					水果			4.2	2.3	1.6	2.5	1	0	679						
		白米	27	11	33	kg	去骨雞腿丁	51	33	63	kg	雲白菇	18	12	22	kg	有機蔬菜	48	32	60	kg	白蘿蔔中丁	22	15	27	kg																
		黑米	14	12	18	kg	小黃瓜中丁	24	15	30	kg	豬肉絲	10	6	12	kg	薑絲	0	0.3	0.3	kg	腿骨丁	19	12	24	kg																
							洋葱中丁	13	8	16	kg	鴻喜菇	16	10	20	kg	蒜碎	0	0	0.3	kg	紅蘿蔔中丁	9	6	11	kg																
							腰果	5	3	6	kg	紅蘿蔔絲	6	4	8	kg					珠貝	3	2	4	kg																	
												蒜末	0	0.3	0.6	kg																										
11月15日	五	蕎麥飯					脆瓜香菇肉燥					番茄豆腐					薑絲絲瓜					綠豆地瓜湯					乳品			4	2.5	1.1	2	0	1	705						
		白米	27	11	33	kg	瘦豬絞肉	53	33	66	kg	番茄	22	15	28	kg	絲瓜(去皮切片)	64	42	80	kg	綠豆	6	4	7	kg																
		蕎麥	14	12	18	kg	香菇	6	3	8	kg	板豆腐	32	20	40	kg	薑絲	0	0.3	0.6	kg	地瓜中丁	18	12	22	kg																
							脆瓜罐頭	2	1	2	罐	蔥花	2	1	2	kg					二砂				kg																	
							辣椒	0	0.3	0.4	kg	蒜末	0	0.0	0.3	kg																										
							蒜末	1	0.6	1.2	kg	醬油																														
							乾香菇		0.5			番茄醬																														
11月18日	一	南瓜玉米飯					番茄糖醋魚柳					三色蒸蛋					有機蔬菜					大黃瓜魚丸湯					豆漿			4	3.8	1	2	0	0	680						
		白米	43	24	54	kg	虱目魚柳	55	36	69	kg	雞蛋	42	26	52	kg	有機蔬菜	48	32	60	kg	大黃瓜(去皮去籽切片)	22	15	27	kg																
		南瓜去皮小	9	6.0	11.0	kg	番茄大丁	13	8	16	kg	鹹蛋	80	50	100	顆	薑絲	0	0.3	0.3	kg	大虱目魚丸(切半)	7	0	9	kg																
		玉米粒(CAS)		5.0	8.0	kg	洋葱丁	8	5	10	kg	皮蛋	48	30	60	顆	蒜碎	0	0	0.3	kg	珍珠魚丸	10	12	12	kg																
							黃甜椒丁	5	3	6	kg																															
							紅甜椒	5	3	6	kg																															
							青椒	3	2	4	kg																															
							鳳梨罐頭	2	1	2	罐																															
							番茄醬、糖、醋																																			

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1130學生午餐供餐週記

校長：蔡孜怡

食譜設計：廖欣瑩

總人數：1245

日期	星期	主食	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食一	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食二	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食三	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	湯	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	附餐(水果乳品)	數量	單位	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)						
11月19日	二	小米飯					梅汁排骨					起司青花雞絲					金沙筍白筍					莧菜豆腐羹湯					水果			4	2.6	1	2	1	0	650						
		白米	27	11	33	kg	軟骨丁	22	15	27	kg	青花菜	35	24	44	kg	筍白筍滾刀塊	43	28	53	kg	白芫菜	16	10	20	kg																
		小米	14	12	18	kg	腱肉丁	39	24	48	kg	基礎調味雞肉絲	13	8	16	kg	鹹蛋	145	80	180	顆	鴻喜菇	8	5	10	kg																
							紫蘇梅	5	3	6	罐	起司	5	3	6	包	蒜碎	0	0.0	0.3	kg	豆腐	8	5.0	10	kg																
							蒜碎	1	0.6	1.2	kg											雞蛋	8	5.0	10	kg																
							蔥花	0	0.3	0.6	kg											枸杞	0	0.3	1	kg																
										0																																
11月20日	三	香菇豬肉鹹粥					鹹菜豬肉片					刈包					玉米菠菜					香菇豬肉鹹粥湯料					乳品			4	2.2	1.3	2	0	1	687.5						
		白米	29	20	36	kg	五花豬肉片	14	9	18	kg	刈包	1個	635	1235	個	菠菜	50	32	62	kg	豬絞肉	29	18	36	kg																
							腿肉片	31	21	39	kg						玉米粒(CAS)	8	5	10	kg	高麗菜	27	18	33	kg																
							鹹菜	16	10	20	kg						薑絲	0	0.3	0.6	kg	香菇	8	5	10	kg																
							蒜末	1	0.6	1.2	kg											竹筍絲	5	3.0	6.0	kg																
																						乾香菇		0.3		kg																
																						油蔥酥																				
11月21日	四	小薏仁飯					海苔燒雞肉					泡菜年糕					有機蔬菜					黑輪蘿蔔湯					水果			4	1.9	1.4	2	1.1	0	613.5						
		白米	27	11	33	kg	去骨雞腿丁	55	36	69	kg	韓式泡菜	14	9	18	kg	有機蔬菜	48	32	60	kg	玉米塊	11	8	14	kg																
		小薏仁	14	12	18	kg	洋蔥	11	8	14	kg	韓式年糕	14	9	18	kg	薑絲	0	0.3	0.3	kg	白蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	14	10	18	kg																
							馬鈴薯	10	6	12	kg	高麗菜	22	15.0	27	kg	蒜碎	0	0	0.3	kg	紅蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	5	3	6	kg																
							海苔絲	2	1	2	包	豬絞肉	5	3.0	6	kg						小黑輪	10	6	12	kg																
												紅蘿蔔絲	4	3	5	kg						柴魚片		1	2	包																
												蒜末		0.3	1	kg																										
11月22日	五	十穀飯					照燒雞腿					螞蟻上樹					豆皮大白菜					肉骨茶排骨湯					乳品			4	3.8	1	2	0	1	800						
		白米	27	11	33		雞腿	984	625	1225	隻	冬粉	14	9	18	kg	山東白菜	43	28	53	kg	排骨丁	14	9	18	kg																
		十穀米	14	12	18		蔥花	2	1.0	2.0	kg	豬絞肉	10	6	12	kg	木耳絲	10	6	12	kg	白蘿蔔中丁 (1.5*1.5*1.5cm)	16	10	20	kg																
							白芝麻	0	0.3	0.6	kg	高麗菜	18	12	22	kg	豆皮絲	5	3.0	6.0	kg	肉骨茶包	5	3	6	包																
							醬油、味琳、鹽糖					胡蘿蔔絲	3	2	4	kg						蒜仁	2	1	2	kg																
												蔥段	1	0.6	1.2	kg																										
												蒜碎	0	0.3	0.6	kg																										

臺南市安南區土城國小暨安佃國小113學年度第一學期1101-1130學生午餐供餐週記

校長：蔡孜怡  
 食譜設計：廖欣瑩  
 總人數：1245

日期	星期	主食	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食一	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食二	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	副食三	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	湯	個人(g)	安佃(kg)	數量	單位	附餐(水果乳品)	數量	單位	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)													
11月25日	一	雙色芝麻飯					麻婆豆腐					綜合油味					有機蔬菜					薑絲虱目魚皮湯					乳品		4	1.9	1.2	2	0	1	662.5														
		白米	43	24	54	kg	板豆腐	45	28	56	kg	烏蛋	20	15	25	kg	有機蔬菜	48	32	60	kg	虱目魚皮	22	15	27	kg																							
		黑芝麻	0.4	0.3	0.5	kg	香菇	6	4	8	kg	白豆干	11	6	14	kg	薑絲	0	0.3	0.3	kg	大魚丸(對半切)	7	0	9	kg																							
		白芝麻	0.4	0.3	0.5	kg	紅蘿蔔小丁	5	3	6	kg	海帶	11	6	14	kg	蒜碎	0	0	0.3	kg	珍珠魚丸	7	9	9	kg																							
							薑末	0	0.3	1	kg	米血丁CAS	14	12	18	kg					薑絲		0.3	0.6	kg																								
							蒜末	0	0.3	1	kg	蒜仁	1	0.6	1	kg																																	
							蔥花	0	0.3	1	kg	油包																																					
					辣椒	0	0.3	0.4	kg																																								
					辣豆瓣醬																																												
11月26日	二	麥片飯					壽喜燒肉片					甜豆炒紅蘿蔔					沙茶高麗菜					蓮子紅棗雞湯					水果		4	2.1	1.4	2	1	0	622.5														
		白米	27	11	33	kg	腿肉片	55	36	69	kg	甜豆	34	22	42	kg	高麗菜	51	33	63	kg	骨髓丁	17	12	21	kg																							
		麥片	14	12	18	kg	洋葱絲	22	15	27	kg	紅蘿蔔片	13	8	16	kg	木耳絲	6	4	7	kg	杏鮑菇	4	3	5	kg																							
							蔥段	2	1	2	kg					蒜末	0	0.3	0.6	kg	紅棗	0	0.3	1	kg																								
							壽喜燒醬		2	4	罐					沙茶醬					蓮子	3	2	4	kg																								
11月27日	三	麻油雞肉飯					麻油雞肉飯料					珍珠丸子					肉燥佐大陸妹					紫菜蛋花湯					乳品		4	2.4	0.8	2	0	1	690														
		白米	45	28	56	kg	去骨腿肉丁	31	21	39	kg	珍珠丸子	2個	1240	2440	個	大陸妹	50	32	62	kg	雞蛋	18	12	22	kg																							
							高麗菜	16	10	20	kg					絞肉	10	6	12	kg	紫菜	2	1	2	包																								
							蒜仁	1	0.6	1.2	kg					蒜末	0.5	0.3	0.6	kg	蔥花	1	0.6	1	kg																								
					12		薑片	1	0.6	1.2	kg																																						
					麻油/乾香菇																																												
11月28日	四	五穀飯					芋香排骨					三杯豆包					有機蔬菜					黑糖仙草撞奶					水果		4	3.1	0.8	2	1	0	682.5														
		白米	27	11	33	kg	軟骨丁	27	18	33	kg	豆包	36	24	45	kg	有機蔬菜	48	32	60	kg	仙草凍	48	30	60	kg																							
		五穀米	14	12	18	kg	腿肉丁	39	24	48	kg	杏鮑菇	14	9	18	kg	薑絲	0	0.3	0.3	kg	奶粉	2	1	2	袋																							
							芋頭(去皮中丁)	22	15	27	kg	九層塔	1	0.6	1.2	kg	蒜碎	0	0	0.3	kg	黑糖	5	3	6	kg																							
							蒜末	0.5	0.3	0.6	kg	蒜仁	2	1.0	2.0	kg																																	
					黑豆豉、鹽、白辣椒粉、香油					薑片	2	1	2.0	kg																																			
11月29日	五	燕麥飯					咖哩雞肉					南瓜毛豆炒蛋					香菇魯冬瓜					玉米排骨湯					乳品		4	2.5	1.1	2	0	1	705														
		白米	61	11	76	kg	去骨雞腿丁	46	30	57	kg	南瓜去皮切小丁	21	13	26	kg	冬瓜	64	40	80	kg	玉米塊	18	12	22	kg																							
		燕麥粒	3	12	4	kg	洋葱	10	6	12	kg	毛豆仁(CAS)	14	9	18	kg	香菇		10	20	kg	中排丁	14	9	18	kg																							
							馬鈴薯	13	8	16	kg	雞蛋	31	20	38	kg	雞蛋		0.2	0	kg	香菜		0.3	0.6	kg																							
							紅蘿蔔	4	3	5	kg					豆豉																																	
							青花菜(小朵)	10	6	12	kg																																						
					咖哩塊(甜味)	3.213	2	4	kg																																								
					咖哩粉																																												