

2020/11/16				2020/11/17				2020/11/18				2020/11/19				2020/11/20			
星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
主食(食材)	數量	單位	備註	主食(食材)	數量	單位	備註	主食(食材)	數量	單位	備註	主食(食材)	數量	單位	備註	主食(食材)	數量	單位	備註
白飯				白飯				麵食				有機糙米飯				白飯			
主菜：泰式打拋豬				主菜：秋刀魚				主菜：白醬培根義大利麵				主菜：親子丼				主菜：回鍋肉			
低脂絞肉	33	kg	CAS	秋刀魚	585	份	去頭尾腸、HACCP	貝殼麵	28	kg	3-5天訂 \$40/500g	洋蔥	15	kg	去皮	火鍋肉片(長)	18	kg	CAS、厚度2mm
番茄	5	kg		備分	15	份	去頭尾腸、HACCP	安佳鮮奶油	2	公升		雞蛋	14	kg		小油豆腐	18	kg	非基改、 HACCP、切丁
九層塔	1	kg						青豆仁	3	kg		青蔥	1	kg	去蔥尾	青蔥	2.8	kg	去蔥尾
蒜碎	1	kg						洋蔥	8.5	kg	去皮	去骨帶皮腿排肉丁	30	kg	CAS切丁冷藏	蒜碎	0.7	kg	
				秋刀魚1箱10kg/150片				蒜碎	1	kg		鴻禧菇	2	kg					
								培根碎片	9	kg		米酒	1	罐					
								乳香玉米濃湯粉	3	kg	小磨坊	味醂	1.5	桶	工研				
								玉米粒	5	kg	非基改、CAS	醬油	少許						
副菜：清蒸南瓜				副菜：薑絲豆皮				副菜：紅蘿蔔				副菜：蒜炒海帶根				副菜：泡菜黃豆芽			
南瓜	28	kg	去皮籽	豆菊	9	kg	非基改	馬鈴薯	7	kg	去皮	海帶根	23	kg		黃豆芽	20	kg	不漂白
碎紅蔥頭	0.7	kg		紅蘿蔔	1.7	kg	去皮				辣椒	0.1	kg		蒜碎	0.3	kg		
絞肉	3	kg	CAS	薑絲	0.6	kg	不漂白				蒜碎	0.5	kg		韓式泡菜	3	kg	要切	
				木耳	0.2	kg					香油								
											烏醋								
副菜：蒜炒油菜				副菜：蒜炒有機蔬菜				副菜：燙青花菜				副菜：蒜炒有機蔬菜				副菜：開陽白菜			
油菜	35	kg		有機蔬菜	35	kg	民安	綠花椰菜	15	kg	CAS	有機蔬菜	35	kg	民安	大白菜	36	kg	去粗葉
蒜碎	0.4	kg		蒜碎	0.4	kg					蒜碎	0.4	kg		紅蘿蔔	1	kg	去皮	
															薑絲	0.1	kg	不漂白	
															扁魚	0.1	kg		
湯：白蘿蔔排骨湯				湯：高麗菜魚丸湯				湯：海帶芽蛋花湯				湯：西瓜綿魚柳湯				湯：蟹肉蛋花湯			
白蘿蔔	25.5	kg	去皮	高麗菜	20	kg	去粗葉	濕海帶芽	2	kg		虱目魚柳	8	kg		雞蛋	17	kg	
龍骨	9	kg	CAS	小魚丸	9	kg		雞蛋	10.8	kg		西瓜綿	3	kg	不含水	青蔥	2.3	kg	去蔥尾
				雞骨	6	kg	CAS冷藏	柴魚	1	包		薑絲	0.3	kg		蟹肉棒	1	包	HACCP
				柴魚	1	包		香油	少許			米酒	1	瓶		鱈魚粉	少許		
				水果															