

桃園市 廣興國民小學105學年上學期營養午餐菜單(第四週)

日期	9/19 W1				9/20 W2				9/21 W3				9/22 W4				9/23 W5																							
人數	223人				225人				223人				225人				225人																							
菜名	菜名	配料	規格	重量(kg)	菜名	配料	規格	重量(kg)	菜名	配料	規格	重量(kg)	菜名	配料	規格	重量(kg)	菜名	配料	規格	重量(kg)																				
主食	白米飯	白米			糙米飯	白米			特餐				白米飯	白米			小米飯	白米																						
						糙米																																		
主菜	香酥花枝排	花枝排		230.0	府城肉燥	絞肉		11.0	義大利麵	螺絲麵		31.0	豆瓣鴨丁	鴨丁	CAS	15.0	白醬洋芋	洋芋	**	15.0																				
						非基因絞豆干		9.0		絞肉		6.0		米血丁		3.0		三色丁		3.0																				
						紅蘿蔔		1.0		三色丁		4.0		涼薯	**	6.0		洋蔥去皮		3.0																				
						蒜末		0.2		洋蔥去皮		4.0		青蔥		0.5		素火腿丁		3.0																				
										玉米粒		2.0		辣豆瓣醬	3L	1.0		奶油	454g	1.0																				
										番茄醬	3k	2.0						麵粉		1.0																				
										黑胡椒粒	600g	1.0																												
副菜	照燒洋芋絲	洋芋	**	11.0	木須扁蒲	扁蒲	**	17.0	雙色花椰	青花菜	冷凍	6.0	五彩豆包絲	非基因炸豆包絲		6.0	鮮菇蒸蛋	洗選蛋		12.0																				
		西洋芹		2.0		木耳絲		2.0		白花菜	冷凍	6.0		豆芽菜		5.0		生香菇		2.0																				
		紅蘿蔔		2.0		紅蘿蔔		1.0		肉片		5.0		紅蘿蔔		3.0																								
		木耳絲		1.0		蒜末		0.2		紅蘿蔔		3.0		木耳絲		1.0																								
		味霖	1L	1.0						蒜片		0.2		芹菜		1.0																								
		白芝麻		0.3										蒜末		0.1																								
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		17.0	炒時蔬	油菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		17.0																				
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2																				
湯品	味噌湯	非基因白干盤切小丁 4.5k		9.0	薑絲豬血湯	豬血		12.0	玉米濃湯	洋芋	**	3.0	珍珠米苔目	米苔目		5.0	枸杞青木瓜湯	青木瓜	**	8.0																				
		細味噌	3k	1.0		酸菜心		2.0		玉米粒		2.0		珍珠		3.0		大骨		2.0																				
		青蔥		0.5		韭菜		0.5		洗選蛋		2.0						枸杞		0.3																				
		柴魚片		0.3		薑絲		0.2		紅蘿蔔		1.0						薑絲		0.2																				
											奶油	454g		1.0																										
熱量分析	全穀根莖類				5.4份				全穀根莖類				5.2份				全穀根莖類				5.份				全穀根莖類				5.3份				全穀根莖類				5.4份			
	豆魚肉蛋類				1.8份				豆魚肉蛋類				2.份				豆魚肉蛋類				2.份				豆魚肉蛋類				2.2份				豆魚肉蛋類				2.3份			
	蔬菜類				2.份				蔬菜類				2.2份				蔬菜類				2.1份				蔬菜類				2.2份				蔬菜類				1.8份			
	種子與油脂類				2.4份				種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.份			
	水果類								水果類				1.份				水果類								水果類															
	低脂乳品類								低脂乳品類								低脂乳品類				1.份				低脂乳品類															
熱量				671Kcal				熱量				719Kcal				熱量				793Kcal				熱量				681Kcal				熱量				686Kcal				

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：