桃園市　廣興國民小學營養午餐菜單(第四週)

日期	3/6			W1	3/7			W2	3/8			W3	3/9			W4	3/10			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				芝麻飯	白米			白米飯	白米		
						糙米								黑芝麻		0.3				
主菜	黑胡椒肉絲	肉絲		10.0	糖醋魚丁	水鯊丁		20.0	香菇米粉	濕米粉		20.0	薑母鴨	鴨丁		15.0	五彩豆包絲	非基因炸豆包絲		6.0
		洋蔥去皮		7.0		小黃瓜		5.0		豆芽菜		5.0		高麗菜		3.0		黃豆芽		5.0
		紅蘿蔔		2.0		洋蔥去皮		3.0		肉絲		4.0		非基因凍豆腐		6.0		紅蘿蔔		3.0
		青蔥		0.3		紅蘿蔔		2.0		紅蘿蔔		1.0		枸杞		0.3		木耳絲		1.0
		蒜末		0.2		番茄醬		1.0		絞紅蔥		0.6		薑片		0.3		芹菜		1.0
		黑胡椒粒	600g	1.0						青蔥		0.6						蒜末		0.1
										芹菜		0.6								
										香菇絲		0.3								
副菜	黃瓜甜條	大黃瓜	去皮	12.0	照燒洋芋絲	洋芋	去皮	12.0	鮮蔬雞丁	雞胸丁	切小塊	9.0	香炒海根	海帶根		11.0	洋蔥炒蛋	洗選蛋		12.0
		甜不辣條		6.0		西洋芹		2.0		洋蔥去皮		3.0		紅蘿蔔		1.0		洋蔥去皮		5.0
		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		2.0		青椒		1.0		薑絲		0.2		紅蘿蔔		1.0
		蒜片		0.2		木耳絲		1.0		黃甜椒		1.0		白芝麻		0.3		青蔥		0.3
						味霖	1L	1.0		紅蘿蔔		1.0								
						白芝麻		0.3		蒜末		0.2								
青菜	吉園圃蔬菜	青松菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	炒時蔬	包心白菜		17.0	有機蔬菜	菊苣		18.0	有機蔬菜	青江菜		18.0
		蒜末		0.2		蒜末		0.2				0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2
湯品	玉米菇菇湯	玉米粒		6.0	海帶豆芽湯	海帶芽	600g	1.0	翡翠豆腐羹	非基因細豆腐盤	切絲 7k	1.0	蝦香扁蒲湯	扁蒲	去皮	8.0	綠豆米苔目	綠豆	(前一天送)	5.0
		生香菇		2.0		黃豆芽		5.0		洗選蛋		2.0		紅蘿蔔		1.0		米苔目		4.0
		薑絲		0.2		薑絲		0.1		紅蘿蔔		0.6		蝦皮		0.3				
		大骨	溫體	2.0		大骨	溫體	2.0		翡翠		0.6		大骨	溫體	2.0				
					水果		229份		豆漿	濃縮豆漿	25Kg									
熱量分析	全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.5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		2.份		豆魚肉蛋類		2.3份		豆魚肉蛋類		3.份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.2份	
	蔬菜類		1.9份		蔬菜類		1.7份		蔬菜類		1.6份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.份	
	種子與油脂類		2.2份		種子與油脂類		2.3份		種子與油脂類		2.3份		種子與油脂類		2.2份		種子與油脂類		2.3份	
	水果類				水果類		1.份		水果類				水果類				水果類			
	低脂乳品類				低脂乳品類				低脂乳品類				低脂乳品類				低脂乳品類			
	熱量		*675Kcal*		熱量		*764Kcal*		熱量		*719Kcal*		熱量		*688Kcal*		熱量		*697Kcal*	

監廚老師：　　執行秘書：　　主任:　　校長：