# 桃園市　廣興國民小學營養午餐菜單(第十六週)

| 日期 | 5/29 | | | W1 | 5/30 | | | W2 | 5/31 | | | W3 | 6/1 | | | W4 | 6/2 | | | W5 | 6/3 | | | W5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人數 | 226人 | | | | 227人 | | | | 226人 | | | | 185人(二年級校外教學) | | | | 227人 | | | | 226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) | 菜名 | 配料 | 規格 | 重量(kg) |
| 主食 | | | | | | | | | 特餐 | | | | 地瓜飯 | 白米 | | | 白米飯 | 白米 | | | 白米飯 | 白米 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 地瓜 | | 3.5 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 0.0 | | | | | | | | | | | | |
| 主菜 | | | | | | | | | 肉絲蛋炒飯 | 肉絲 | | 3.0 | 糖醋魚丁 | 白旗魚丁 | | 15.0 | 醬燒豆包 | 非基因炸豆包 | 1切4 | 12.0 | 瓜仔雞丁 | 雞胸丁 | 切小塊 | 14.0 |
| | | | | | | | | | | 洗選蛋 | | 3.0 | | 小黃瓜 | | 3.5 | | 麻竹筍 | 去皮 | 3.0 | | 白蘿蔔 | 去皮 | 6.0 |
| | | | | | | | | | | 高麗菜 | 去葉 | 5.0 | | 洋蔥去皮 | | 2.0 | | 洋蔥去皮 | | 3.0 | | 紅蘿蔔 | | 3.0 |
| | | | | | | | | | | 三色丁 | | 4.0 | | 紅蘿蔔 | | 2.0 | | 紅蘿蔔 | | 1.0 | | 絞瓜 | | 6.0 |
| | | | | | | | | | | 青蔥 | | 0.3 | | 番茄醬 | 3k | 1.0 | | 青蔥 | | 0.3 | | 蒜末 | | 0.3 |
| | | | | | | | | | | 絞紅蔥 | | 0.6 | | | | | | 甜麵醬 | 3k | 1.0 | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | 香滷雞腿(主菜升級) | 棒棒腿 | | 24.0 | 田園四喜 | 洋芋 | 去皮 | 5.5 | 碎脯蔥花蛋 | 洗選蛋 | | 13.0 | 鮮蔬寬粉 | 寬粉 | | 3.0 |
| | | | | | | | | | | 滷包 | | 0.1 | | 玉米粒 | | 4.0 | | 碎菜脯 | | 6.0 | | 高麗菜 | 去葉 | 6.0 |
| | | | | | | | | | | 薑片 | | 0.1 | | 三色丁 | | 3.0 | | 青蔥 | | 0.6 | | 絞肉 | | 3.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | 蒜末 | | 0.2 | | 蒜末 | | 0.2 | | 紅蘿蔔 | | 2.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 芹菜 | | 1.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 蒜末 | | 0.2 |
| 青菜 | | | | | | | | | 有機蔬菜 | A菜 | | 17.0 | 有機蔬菜 | 空心菜 | | 13.0 | 有機蔬菜 | 小白菜 | | 18.0 | 吉園圃蔬菜 | 莧菜 | | 17.0 |
| | | | | | | | | | | 蒜末 | | 0.2 | | 蒜末 | | 0.2 | | 薑絲 | | 0.2 | | 蒜末 | | 0.2 |
| 湯品 | | | | | | | | | 羅宋湯 | 大白菜 | 去葉 | 5.0 | 扁蒲鮮菇湯 | 扁蒲 | 去皮 | 4.0 | 冬瓜米苔目 | 冬瓜糖塊 | | 5.0 | 紫菜蛋花湯 | 無砂紫菜 | 150g | 1.0 |
| | | | | | | | | | | 牛蕃茄 | | 4.0 | | 鮑魚菇 | | 2.0 | | 珍珠 | | 3.0 | | 洗選蛋 | | 3.0 |
| | | | | | | | | | | 西洋芹 | | 1.0 | | 角螺 | | 1.2 | | 米苔目 | | 4.0 | | 青蔥 | | 0.6 |
| | | | | | | | | | | 大骨 | 溫體 | 2.0 | | 薑絲 | | 0.3 | | | | | | 薑絲 | | 0.3 |
| | | | | | 水果 | | | | 鮮奶 | 鮮奶 | | 230.份 | | | | | | | | | | | | |
| 熱量分析 | 全穀根莖類 | | | | 全穀根莖類 | | | | 全穀根莖類 | | | 5.6份 | 全穀根莖類 | | | 5.份 | 全穀根莖類 | | | 5.6份 | 全穀根莖類 | | | 5.5份 |
| | 豆魚肉蛋類 | | | | 豆魚肉蛋類 | | | | 豆魚肉蛋類 | | | 2.份 | 豆魚肉蛋類 | | | 2.5份 | 豆魚肉蛋類 | | | 2.7份 | 豆魚肉蛋類 | | | 2.4份 |
| | 蔬菜類 | | | | 蔬菜類 | | | | 蔬菜類 | | | 1.6份 | 蔬菜類 | | | 1.7份 | 蔬菜類 | | | 1.5份 | 蔬菜類 | | | 2.份 |
| | 種子與油脂類 | | | | 種子與油脂類 | | | | 種子與油脂類 | | | 2.4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 | | | 2.1份 |
| | 水果類 | | | | 水果類 | | | | 水果類 | | | | 水果類 | | | | 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 | | | | 低脂乳品類 | | | | 低脂乳品類 | | | |
| | 熱量 | | Kcal | | 熱量 | | Kcal | | 熱量 | | | 840Kcal | 熱量 | | | 679Kcal | 熱量 | | | 736Kcal | 熱量 | | | 710Kcal |

監廚老師：　　執行秘書：　　主任:　　校長：