

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第二週)

日期	2/20 W1				2/21 W2				2/22 W3				2/23 W4				2/24 W5						
人數	225人				227人				225人				227人				227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			地瓜飯	白米					
						糙米															地瓜	去皮	3.0
主菜	黃金柳葉魚	柳葉魚	2隻/人	450.0	三杯鴨丁	鴨丁		15.0	香菇瘦肉粥	高麗菜	去葉	6.0	香滷翅小腿(主菜升級)	翅小腿		230.0	咖哩凍豆腐	非基因凍豆腐		10.0			
						涼薯	去皮	9.0		絞肉		5.0		滷包		1.0		洋芋	去皮	5.0			
						九層塔		1.0		洗選蛋		3.0		薑片		0.2		三色丁		2.0			
						薑片		0.5		玉米粒		3.0						洋葱去皮		2.0			
						蒜片		0.5		芹菜		1.0						素火腿丁		2.0			
										香菇絲		0.3						紅蘿蔔		2.0			
										絞紅蔥		0.3											
副菜	黃瓜什錦	大黃瓜	去皮	17.0	洋芋肉末	洋芋	去皮	10.0	雙色花椰	青花菜	冷凍	10.0	螞蟻上樹	高麗菜	去葉	7.0	青蔥碎脯蛋	洗選蛋		12.0			
		木耳絲		1.5		玉米粒		5.0		白蘿蔔	去皮	8.0		冬粉		3.0		碎菜脯		6.0			
		紅蘿蔔		1.0		絞肉		2.0		小肉片		2.0		絞肉		2.0		青蔥		0.6			
		蒜末		0.2		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		1.0		芹菜		0.3							
						蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2							
青菜	吉園圃蔬菜	小白菜		17.0	有機蔬菜	有機菊苣		17.0	炒時蔬	芥菜		17.0	有機蔬菜	有機奶油白菜		17.0	有機蔬菜	有機小松菜		17.0			
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2			
湯品	紫菜豆腐湯	非基因凍豆腐	切絲 7k	1.0	玉米段湯	玉米	去皮	9.0	銀絲卷	銀絲卷	1個/人	230.0	結頭菜大骨湯	結頭菜	去皮	8.0	紅豆湯圓	小湯圓		7.0			
		無砂紫菜	600g	1.0		紅蘿蔔		3.0			大骨	溫體		2.0	紅豆	(前一天送)		3.0					
		青蔥		0.3		大骨	溫體	2.0															
				水果	231份				豆漿	濃縮豆漿	25kg	水果	231份										
熱量分析	全穀根莖類		6.份		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.7份		全穀根莖類		5.6份				
	豆魚肉蛋類		2.份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		1.8份		豆魚肉蛋類		2.1份				
	蔬菜類		1.5份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		2.3份				
	種子與油脂類		2.5份		種子與油脂類		2.3份		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.2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		720Kcal		熱量		756Kcal		熱量		691Kcal		熱量		666Kcal		熱量		706Kcal				

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：