

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第五週)

日期	3/13 W1					3/14 W2					3/15 W3					3/16 W4					3/17 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				地瓜飯	白米			白米飯	白米							
						糙米					地瓜			2.5											
主菜	沙茶肉片	小肉片		10.0	鹽酥魚丁	水鯊魚丁		15.0	火腿蛋炒飯	高麗菜	去葉	5.0	豚味咖哩	肉丁		9.0	甜醬燒雞	雞胸丁	切小塊	14.0					
		洋蔥去皮		8.0		非基因百頁丁		8.0		洗選蛋		3.0		洋芋		7.0		涼薯		5.0					
		紅蘿蔔		2.0		蒜末		0.6		火腿丁		3.0		洋蔥去皮		3.0		小黃瓜		1.0					
		青蔥		0.3		九層塔		0.6		洋蔥去皮		3.0		紅蘿蔔		3.0		甜麵醬	3K	1.0					
		蒜片		0.2		胡椒鹽	600g	1.0		三色丁		3.0		咖哩粉	600g	1.0									
		沙茶醬	3K	1.0						青蔥		0.3													
副菜	關東煮	白蘿蔔	去皮	7.0	木須扁蒲	扁蒲	去皮	16.0	檸檬雞翅 (主菜升級)	檸檬雞翅	1隻/人	227.0	金華百花蛋	洗選蛋		12.0	海茸肉絲	海茸切		13.0					
		玉米條	去葉	5.0		木耳絲		2.0										肉絲		1.0					
		小魚丸		3.0		紅蘿蔔		1.0										青豆仁		2.0	芹菜		0.6		
		小貢丸		3.0		蒜末		0.2										火腿丁		1.0	薑絲		0.2		
		鵝蛋		2.0																	紅辣椒片		0.1		
青菜	吉園圃蔬菜	小白		17.0	有機蔬菜	高麗菜		18.0	炒時蔬	油菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	有機蔬菜	奶油白菜		18.0					
		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	2.0	金針粉絲湯	金針		1.2	竹筍大骨湯	竹筍	去皮	10.0	紫菜豆腐湯	非基因白干盤	切絲	6.0	養生蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0					
		細味噌	3K	1.0		粉絲		2.0		薑片		0.2		無砂紫菜	600g	1.0		金針菇		1.0					
		柴魚片		0.3		青蔥		0.3		大骨	溫體	2.0		青蔥		0.3		紅蘿蔔		0.6					
		青蔥		0.3		薑絲		0.2										香菜		0.2					
																			大骨	溫體	2.0				
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		5.6份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.9份						
	豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.4份		豆魚肉蛋類		2.9份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		1.9份						
	蔬菜類		1.6份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		1.7份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		1.8份						
	種子與油脂類		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		2.2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		717Kcal		熱量		762Kcal		熱量		756Kcal		熱量		672Kcal		熱量		704Kcal						

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：