

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十六週)

日期	12/12 W1				12/13 W2				12/14 W3				12/15 W4				12/16 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	糙米		3.0	特餐				白米飯	白米			小米飯	小米		2.4			
						白米																	
主菜	麻油雞	雞胸丁		14.0	味噌魚丁	水鯊丁		20.0	日式炒烏龍	小烏龍麵		30.0	香滷雞腿 (主菜升級)	雞腿		235.0	沙茶百頁	非基因百頁豆腐丁		10.0			
		高麗菜	去葉	3.0		白蘿蔔	去皮	5.0		肉絲		3.0		薑末		0.2		小黃瓜		6.0			
		凍豆腐		6.0		洋蔥去皮		3.0		大白菜	去葉	4.0		滷包		1.0		紅蘿蔔		2.5			
		枸杞		0.3		紅蘿蔔		1.0		洋蔥去皮		2.0						西洋芹		2.5			
		薑片		0.3		薑絲		0.3		薑絲		0.3		紅蘿蔔		1.0			蒜片		0.3		
						細味噌	3K/盒	1.0						玉米粒		3.0			沙茶醬		1.0		
副菜	洋芋肉絲	洋芋		12.0	小瓜甜條	小黃瓜		10.0	麵輪雞丁	雞胸丁		9.0	客家蘿蔔絲	白蘿蔔	去皮	20.0	青蔥碎脯蛋	洗選蛋		12.0			
		洋蔥去皮		5.0		甜不辣條		9.0		乾麵輪		3.0		生香菇		2.0		碎菜脯		6.0			
		肉絲		3.0		紅蘿蔔切片		3.0		紅蘿蔔		2.0		蝦皮		0.3		青蔥		0.6			
						蒜末		0.3		白蘿蔔	去皮	4.0		香菇絲		0.3							
											薑片			0.2	絞紅蔥			0.3					
青菜	吉園圃蔬菜			17.0	有機蔬菜	青松菜		17.0	炒時蔬			17.0	有機蔬菜	A菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		17.0			
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2			
湯品	錦繡三絲湯	豆芽菜		3.0	酸辣湯	非基因白干盤絲		4.5	蔬菜蛋花湯	洗選蛋		3.0	冬瓜薏仁湯	小薏仁	(前一天送)	3.0	地瓜甜湯	地瓜	去皮	9.0			
		紅蘿蔔		2.0		洗選蛋		1.0		小白菜		4.0		冬瓜	去皮	4.5		薑片		0.2			
		木耳絲		2.0		木耳絲		2.0								薑絲			0.1				
						紅蘿蔔切絲		1.0															
				水果				231份	豆漿	濃縮豆漿			25kg										
熱量分析	全穀根莖類		5.2		全穀根莖類		5.4		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.2		全穀根莖類		5.5				
	豆魚肉蛋類		2.0		豆魚肉蛋類		2.5		豆魚肉蛋類		2.7份		豆魚肉蛋類		2.3		豆魚肉蛋類		2.2				
	蔬菜類		2.0		蔬菜類		2.2		蔬菜類		2.份		蔬菜類		2.1		蔬菜類		1.8				
	種子與油脂類		2.3		種子與油脂類		2.5		種子與油脂類		2.4份		種子與油脂類		2.1		種子與油脂類		2.1				
	水果類				水果類		1.0		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						
	熱量		668Kcal		熱量		793Kcal		熱量		896Kcal		熱量		684Kcal		熱量		690Kcal				

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：