

## 桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十週)

日期	4/17 W1				4/18 W2				4/19 W3				4/20 W4				4/21 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				薏仁飯	白米			白米飯	白米				
						糙米										小薏仁		(前一天送)	3.0			
主菜	香酥柳葉魚	柳葉魚		446.0	辣子雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	炸醬麵	小烏龍麵		30.0	香菇雞	雞胸丁	切小塊	14.0	咖哩百頁	非基改百頁豆腐切丁		14.0		
						洋蔥去皮		5.0		絞肉		4.0		白蘿蔔	去皮	7.0		洋蔥去皮		2.0		
						紅蘿蔔		2.0		玉米粒		3.0		枸杞		0.3		洋芋	去皮	5.0		
						香菜		0.2		洋蔥去皮		3.0		香菇絲		0.3		紅蘿蔔		2.0		
						蒜末		0.2		三色丁		2.0		薑片		0.2						
						乾辣椒		0.1		絞紅蔥		0.6										
										甜麵醬	3k	1.0										
										黑豆瓣醬	3k	1.0										
副菜	西芹鮑魚菇	西洋芹		8.0	碎脯蔥花蛋	洗選蛋		12.0	家常豆腐	非基因油腐丁		10.0	蠔油麵腸	麵腸切		12.0	五味冬瓜	冬瓜	去皮	15.0		
		貢丸片		6.0		碎菜脯		5.0		小肉片		4.0		酸菜	切2次	6.0		素火腿		1.0		
		鮑魚菇		3.0		紅蘿蔔		1.0		脆筍片		3.0		紅辣椒片		0.1		香菇絲		0.2		
		紅蘿蔔		2.0		青蔥		0.2		毛豆仁		1.0		薑絲		0.2		薑絲		0.1		
		蒜片		0.2						紅蘿蔔		1.0										
										蒜片		0.2										
青菜	吉園圃蔬菜	油菜		20.0	有機蔬菜	山菠菜		21.0	炒時蔬	高麗菜		20.0	有機蔬菜	小白菜		21.0	有機蔬菜	青江菜		21.0		
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2		蒜末		0.2		
湯品	紫菜蛋花湯	無砂紫菜	120g	2.0	沙茶魷魚羹湯	魷魚羹		3.0	冬瓜大骨湯	冬瓜	去皮	8.0	巫婆湯	高麗菜	去葉	3.0	仙草粉條湯	仙草凍	切	15.0		
		洗選蛋		2.0		金針菇		1.0		枸杞		0.3		番茄		3.0		粉條		3.0		
		青蔥		0.3		洗選蛋		2.0		薑片		0.2		洋蔥去皮		2.0						
		薑絲		0.1		紅蘿蔔		1.0		大骨	溫體	2.0		芹菜		0.3						
						木耳絲		1.0														
					水果		229份	鮮奶	鮮奶		227.份											
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		5.1份	全穀根莖類		5.份	全穀根莖類		5.8份							
	豆魚肉蛋類		2.5份	豆魚肉蛋類		2.6份	豆魚肉蛋類		2.2份	豆魚肉蛋類		2.8份	豆魚肉蛋類		1.9份							
	蔬菜類		1.5份	蔬菜類		1.5份	蔬菜類		1.5份	蔬菜類		1.7份	蔬菜類		1.5份							
	種子與油脂類		2.1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		2.2份	種子與油脂類		2.2份							
	水果類			水果類		1.份	水果類			水果類		1.份	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			698Kcal	熱量		756Kcal	熱量		813Kcal	熱量		762Kcal	熱量		685Kcal							

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：