

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第二十週)

日期	1/9 W1				1/10 W2				1/11 W3				1/12 W4				1/13 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			特餐				白米飯	白米			五穀飯	五穀米	前一天送	3.0					
						白米																			
主菜	咖哩雞丁	雞胸丁		14.0	京醬鴨丁	鴨丁		15.0	火腿蛋炒飯	火腿片		4.0	黃金柳葉魚	柳葉魚		450.0	麻油凍豆腐	非基因凍豆腐		15.0					
		洋蔥去皮		2.0		刈薯	去皮	5.0		洗選蛋		2.0						高麗菜	去葉	3.0					
		洋芋	去皮	5.0		紅蘿蔔	切丁	3.0		高麗菜	去葉	3.0						米血丁		6.0					
		紅蘿蔔		2.0		薑片		0.2		三色丁		5.0						枸杞		0.3					
		咖哩粉	600g盒	1.0		青蔥		0.2		蒜末		0.2						薑片		0.3					
副菜	百頁海結	非基因百頁豆腐		5.0	西洋芹鮑魚菇	西洋芹		14.0	香滷雞翅 (主菜升級)	三節翅		225.0	白菜滷	芋頭丁		4.0	柴魚蒸蛋	洗選蛋		10.0					
		海帶結		5.0		鮑魚菇		3.0		滷包		1.0		大白菜	去葉	12.0		柴魚片		0.3					
		白蘿蔔	去皮	6.0		紅蘿蔔		2.0		薑片		0.2		木耳		1.0									
						蒜片		0.2						紅蘿蔔		2.0									
														洗選蛋		1.0									
														蝦米	600g/包	0.3									
青菜	吉園圃蔬菜	青松菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		18.0	炒時蔬	蘿蔓菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		18.0	有機蔬菜	A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	紫菜蛋花湯	無砂紫菜		0.6	清香結頭菜湯	結頭菜	去皮	7.0	五行蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0	錦繡三絲湯	豆芽菜		3.0	地瓜甜湯	地瓜	去皮	9.0					
		洗選蛋		3.0		香菜		0.1		木耳絲		1.0		紅蘿蔔		2.0		薑片		0.2					
						大骨	溫體	2.0		西洋芹		1.0		木耳絲		2.0									
										紅蘿蔔		1.0													
										大骨	溫體	2.0													
				水果		231份	豆漿	濃縮豆漿		25kg															
熱量分析	全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.3份		全穀根莖類		5.3份		全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.9份						
	豆魚肉蛋類		2.份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.5份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.4份						
	蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.3份		蔬菜類		1.7份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		1.5份						
	種子與油脂類		2.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		1.5份		種子與油脂類		1.5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		1.份						
	熱量		678Kcal		熱量		741Kcal		熱量		700Kcal		熱量		627Kcal		熱量		848Kcal						

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：