桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第九週)

日期 4/10 <i>W1</i>									4/12 W								4/14 <i>W5</i>			
日期 人數					4/11 <i>W2</i> 225人						W3	4/13 <i>W4</i> 225人				4/14 VV .			W5	
-	芸々				芸々	規格 重量(kg)		223人 菜名 配料 規			日均 5月4 芸夕		225人 配料 規格		重量(kg) 菜名				~=a	
菜名	米石		規恰	車重(kg)	菜名	配料	規恰	里量(kg)	米石	四二科	規格	重量(kg)	菜名		規恰	重量(kg)	米白	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		<u> </u>
						糙米								地瓜	去皮	2.5				<u> </u>
		1 11				1.30.6.				\= \L\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				1				I+ I+ N0		
	沙茶肉片	小肉片		10.0		水鯊魚丁		20.0		濕米粉		20.0	- 豚味咖哩	小肉丁	+ +	9.0	- 香滷雞腿 - (主菜升 - 級)	棒棒腿		235.0
		洋蔥去皮		6.0		非基因百頁丁		6.0	- 香菇米粉	豆芽菜		5.0		洋芋	去皮	7.0		薑末		0.2
		紅蘿蔔		2.0		蒜末		0.6		肉絲		4.0		洋蔥去皮		3.0		滷包		1.0
主菜		青蔥 ## U		0.3		九層塔		0.6		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔	500	3.0				
		蒜片		0.2	鹽酥魚丁	胡椒鹽	600g	1.0		絞紅蔥 		0.3		咖哩粉	600g	1.0				
		沙茶醬	3K	1.0						青蔥 *****		0.6								
										芹菜		0.6								
										香菇絲		0.3								
		与 节节	+ +	0.0		E ++	+ +	17.0		174 PA T	ITI de les	0.0		V4 VB 72		100		V= ++ IT		12.6
副菜	關東煮	白蘿蔔	去皮	8.0		扁蒲	去皮	17.0		雞胸丁	切小塊	9.0	金華百花	洗選蛋		10.0	海茸肉絲	海茸切		13.0
		玉米條	去皮	4.0		木耳絲		2.0		玉米粒		8.0		洋蔥去皮		2.0		肉絲		1.0
		小魚丸		3.0	- - 木須扁蒲 - -	紅蘿蔔		1.0	沙茶玉米 雞丁	紅甜椒		2.0		青豆仁		2.0		芹菜		0.6
		米血丁		3.0		蒜末		0.2		青蔥 ****		0.6		火腿丁		1.0		薑絲		0.2
		鴿蛋		2.0						蒜末		0.3						紅辣椒片		0.1
										沙茶醬	3k	1.0								
		± \T++		17.0		++++ ++		100		-+		17.0		1. 1/\ ++		100		A ++		100
青菜	吉園圃蔬菜	青江菜		17.0	· 有機蔬菜	蘿蔓菜		18.0	- - 炒時蔬 -	菠菜		17.0	· 有機蔬菜 ·	小松菜		18.0	· 有機蔬菜	A菜		18.0
		蒜木		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2
		++m*	ID-1-T-4-5K	2.0		△ ♦ L tt		1 г		十些而	+ #	0.0		夕爪	+ #	_		古丽士	+ **	Ε.Ο.
湯品	味噌湯	非基因白干盤 細味噌	切小丁 4.5K	2.0		金針菇粉絲		1.5 2.0	- - 黄瓜大骨 - 湯 -	大黃瓜 芹菜	去皮	8.0	- - 冬瓜薏仁 - 湯 -	冬瓜 小薏仁	去皮 (前-天送)	6	· ·養生蔬菜 · 湯	高麗菜 金針菇	去葉	5.0
		柴魚片	3K	0.3		青蔥		0.3		大骨	温體	2.0		<u>小息口</u> 薑片	(刖一人达)	0.2		紅蘿蔔		0.6
		<u>未思力</u> 青蔥		0.3		_{月恩} 薑絲		0.3		八月	/皿 月豆	2.0		重力		0.2		香菜		0.0
		月思		0.5		重称		0.2										大骨	温體	2.0
																		// A	加加	2.0
		l 			水果		229	1 9 份	鮮奶	鮮奶	227	/ / 份				1		I.		
	全穀根莖類		5.4	份					全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.9	份
		豆魚肉蛋類		份	豆魚肉蛋類		5.份 2.7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	
熱	蔬菜		1.6份		蓝菜類		1.8份		蔬菜類		1.7份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		1.8份	
量	種子與		2.3份		種子與				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	
分	水果類		2.3	רעו	水果		1.份		水果類		ررا د.ع		水果類		1.份		水果類		۷.5	נעו
析	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					低脂乳品類		LJ	近 低 脂乳 品類		1.份		低脂乳品類		1. I/J		低脂乳品類			
	熱量		7171	Kcal	熱		766Kcal		熱量		878Kcal		熱量		732Kcal		熱量		704	Kcal
	<i>**</i> **********************************	王	/1//	cal	#(V.	(里 / (rcai	#(V.	里流		<i>\Lal</i>	里沈		/32KCdl		紅里		7041	Cal

監廚老師: 執行秘書:

主任: 校長: