

## 桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十一週)

日期	11/7 W1				11/8 W2				11/9 W3				11/10 W4				11/11 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							白米飯	白米			紫米飯	白米									
						糙米													紫米	(前一天送)	2.5						
主菜	瓜子蒸肉	絞肉		10.0	糖醋魚丁	水鯊魚丁		15.0	火腿蛋炒飯	高麗菜	去葉	5.0	香滷翅小腿(主菜升級)	翅小腿	2隻/人	27.0	麻油雞	雞胸丁		14.0							
		非基因細豆腐盤切絲 7K	1.0	洋蔥去皮		5.0	火腿丁	3.0		蒜末	0.1	高麗菜		去葉	5.0												
		絞瓜	6.0	青椒		3.0	洗選蛋	3.0		滷包	1.0	小魚丸		3.0													
		蒜末	0.2	紅蘿蔔		1.0	三色丁	3.0				米血丁		3.0													
		薑末	0.2	薑片		0.2	洋蔥去皮	3.0				枸杞		0.3													
				番茄醬		3K 1.0	青蔥	0.3				薑片		0.3													
				鳳梨罐		3K 1.0																					
副菜	白菜滷	大白菜	去葉	18.0	照燒洋芋絲	洋芋	12.0	腰果雞丁	雞胸丁	9.0	玉米滑蛋	洗選蛋	12.0	薑絲海根	海帶根	12.0											
		洗選蛋	3.0	西洋芹		2.0	涼薯		** 8.0	玉米粒		8.0	肉絲		2.0												
		木耳絲	2.0	紅蘿蔔		2.0	小黃瓜		2.0	青蔥		0.6	紅蘿蔔		1.0												
		紅蘿蔔	1.0	木耳絲		1.0	腰果片		0.6				芹菜		1.0												
		蝦皮	0.3	味霖		1L 1.0	蒜末		0.2				薑絲		0.2												
		香菇絲	0.3	白芝麻		0.3																					
青菜	吉園圃蔬菜	青江菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜	17.0	炒時蔬	青松菜	17.0	有機蔬菜	奶油白菜	17.0	有機蔬菜	油菜	17.0											
		蒜末	0.2	蒜末		0.2	蒜末		0.2	蒜末		0.2	蒜末		0.2												
湯品	玉米段湯	玉米	**	9.0	翡翠豆腐羹	非基因細豆腐盤切絲 7k	1.0	黃瓜大骨湯	大黃瓜	** 8.0	結頭菜大骨湯	結頭菜	** 8.0	沙茶魷魚羹湯	魷魚羹	3.0											
		紅蘿蔔	3.0	洗選蛋		2.0	芹菜		0.2	大骨		溫體 2.0	筍絲		2.0												
		大骨	溫體	2.0		紅蘿蔔	0.6		大骨	溫體 2.0					洗選蛋	2.0											
						翡翠	0.6								紅蘿蔔	1.0											
															木耳絲	1.0											
															九層塔	0.3											
熱量分析	水果				229份				鮮奶				227.份														
	全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.1份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.5份								
	豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.7份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.1份								
	蔬菜類		2.2份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.3份		蔬菜類		2.2份								
	種子與油脂類		2.份		種子與油脂類		2.份		種子與油脂類		2.2份		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.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		1.份		低脂乳品類				低脂乳品類										
熱量		667Kcal		熱量		738Kcal		熱量		861Kcal		熱量		695Kcal		熱量		688Kcal									

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：