

桃園市 廣興國民小學105學年上學期營養午餐菜單(第二週)

日期	9/5 W1				9/6 W2				9/7 W3				9/8 W4				9/9 W5				9/10 W6																											
人數	223人				225人				223人				225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)	菜名	配料	規格	重量(kg)																								
主食	白米飯	白米			糙米飯	白米			特餐				白米飯	白米			薏仁飯	白米			白米飯	白米																										
主菜	京醬鴨丁	鴨丁	CAS	15.0	香酥柳葉魚	柳葉魚	2隻/人	460.0	客家米粉	細米粉	切	31.0	黑胡椒肉絲	肉絲		12.0	什錦豆腐	非基因白干盤	切丁 4.5K	3.0	瓜子蒸肉	絞肉		9.0																								
		米血丁		6.0				高麗菜		去葉	5.0	洋蔥去皮			8.0	素火腿			2.0	非基因絞豆干			4.0																									
		涼薯	**	2.0				絞肉			4.0	紅蘿蔔			2.0	洋蔥去皮			2.0	絞瓜			4.0																									
		青蔥		0.5				南瓜		**	3.0	青蔥			0.3	三色丁			1.0	洋蔥去皮			3.0																									
		甜麵醬	箱	1.0				芹菜			0.6	蒜末			0.2	青蔥			0.3	蒜末			0.2																									
		黑豆瓣	箱	1.0				絞紅蔥			1.0	黑胡椒粒		600g	1.0																																	
								香菇絲			0.3																																					
								蝦皮			0.3																																					
副菜	白菜滷	大白菜	去葉	14.0	麻婆豆腐	非基因蠔豆腐盤	切小丁 7k	2.0	雞肉炒鮮蔬	雞胸丁	(切小塊)	9.0	客家蘿蔔絲	白蘿蔔	**	14.0	碎脯蔥花蛋	洗選蛋		12.0	長豆洋芋絲	長豆	冷凍	14.0																								
		洗選蛋		2.0				非基因百頁		切丁	4.0	絞肉			3.0	碎菜脯			6.0	洋芋		**	3.0																									
		木耳絲		1.0				青椒			2.0	香菇絲			0.3	青蔥			0.6	紅蘿蔔			1.0																									
		角螺	600g	1.0				黃甜椒			2.0	蝦皮			0.3					香菇絲			0.3																									
		紅蘿蔔		1.0				杏鮑菇			2.0	絞紅蔥			0.6					蒜末			0.2																									
		蒜末		0.3				蒜末			0.2																																					
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		17.0	炒時蔬	高麗菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		17.0																								
		蒜末		0.2				蒜末			0.2				蒜末			0.2				蒜末		0.2																								
湯品	菱角大骨湯	菱角		8.0	黃瓜大骨湯	大黃瓜	**	8.0	肉絲羹湯	肉絲		2.0	綠豆地瓜湯	綠豆	(前一天送)	5.0	冬瓜薏仁湯	冬瓜	**	7.0	玉米蛋花湯	玉米粒		5.0																								
		薑片		0.2				大骨			2.0				地瓜	**		6.0				小薏仁		1.0	洗選蛋		3.0																					
		大骨		2.0				薑絲			0.2				髮菜			0.3				大骨		2.0	青蔥		0.6																					
															木耳絲			1.0				薑絲		0.2	薑絲		0.2																					
															紅蘿蔔			1.0																														
															柴魚片			0.3																														
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				5.2份				全穀根莖類				5.4份				全穀根莖類				5.5份				全穀根莖類				5.6份			
	豆魚肉蛋類				2.2份				豆魚肉蛋類				2.8份				豆魚肉蛋類				2.3份				豆魚肉蛋類				2.份				豆魚肉蛋類				2.1份				豆魚肉蛋類				2.份			
	蔬菜類				2.份				蔬菜類				1.8份				蔬菜類				2.份				蔬菜類				2.1份				蔬菜類				2.份				蔬菜類				2.1份			
	種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.4份				種子與油脂類				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.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				690Kcal				熱量				794Kcal				熱量				836Kcal				熱量				671Kcal				熱量				683Kcal				熱量				685Kcal			

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：