

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十二週)

日期	11/14 W1				11/15 W2				11/16 W3				11/17 W4				11/18 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			薏仁飯	小薏仁	(前一天送)	2.5					糙米飯	糙米		3.0	白米飯	白米																
主菜	黑胡椒肉絲	肉絲		10.0	香滷雞排 (主菜升級)	雞骨排	個	221.0	紅醬義大利麵				豆瓣肉片	熟螺絲麵		30.0	蘿蔔燒麵輪	白蘿蔔		15.0														
		洋蔥去皮		5.0		薑片		0.3						絞肉		5.0		豆干片		4.0			麵輪		4.0									
		青椒		3.0		蒜片		0.3						三色丁		4.0		豆芽菜		6.0			非基因大溪豆干	切丁	5.0									
		紅蘿蔔		3.0		滷包	包	2.0						洋蔥去皮		3.0		青蔥		1.0			薑片		0.6									
		蒜末		0.3		蒜末		0.3						洋菇		1.0		蒜末		0.6														
															蒜末			0.3																
															蒜末			0.3																
															蒜末			0.3																
															蒜末			0.3																
															蒜末			0.3																
副菜	鮮味冬瓜	冬瓜	**	18.0	咖哩南瓜	南瓜	**	15.0	綜合滷味				螞蟻上樹	冬粉		3.0	大瓜炒蛋	洗選蛋		10.0														
		紅蘿蔔		1.0		洋蔥去皮		3.0						白蘿蔔	**	5.0		高麗菜	去葉	10.0			大黃瓜	**	6.0									
		蠔味絲		1.0		紅蘿蔔		1.0						米血丁		3.0		絞肉		3.0			紅蘿蔔		3.0									
		蒜末		0.2		咖哩粉		1.0						海帶結		3.0		紅蘿蔔		1.0			青蔥		1.0	蒜片		0.3						
																							青蔥		1.0									
													蒜末		0.6																			
青菜	吉園圃蔬菜	荷葉白菜		17.0	有機蔬菜	A菜		17.0	吉園圃蔬菜				有機蔬菜	小松		17.0	有機蔬菜	蘿蔓		17.0														
		蒜末		0.2		蒜末		0.2						蒜末		0.2		蒜末		0.2														
湯品	青菜豆腐湯	非基因棉豆腐	切絲 7k	1.0	巫婆湯	高麗菜	去葉	3.0	花枝羹湯				薑絲豬血湯	豬血		10.0	紅豆燕麥湯	紅豆	(前一天送)	4.0														
		小白菜	600g	1.0		番茄		3.0						木耳絲		1.0		酸菜心		3.0			燕麥片	(前一天送)	3.0									
		青蔥		0.3		洋蔥去皮		2.0						紅蘿蔔		1.0		韭菜		0.5														
						芹菜		0.3						洗選蛋		2.0		薑絲		0.2														
						大骨	溫體	2.0																										
熱量分析					水果	229份			鮮奶	227份																								
	全穀根莖類				5.3份	全穀根莖類				5.5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									
	豆魚肉蛋類				2.1份	豆魚肉蛋類				2.4份	豆魚肉蛋類				2.5份	豆魚肉蛋類				2.2份	豆魚肉蛋類				2.5份									
	蔬菜類				1.8份	蔬菜類				1.5份	蔬菜類				1.6份	蔬菜類				1.5份	蔬菜類				1.7份									
	種子與油脂類				2.5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				2.1份	種子與油脂類				2.2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				686Kcal	熱量				762Kcal	熱量				845Kcal	熱量				675Kcal	熱量				714Kcal										

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：