

# 桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第三週)

日期 人數	2/27 W1 223人				2/28 W2 225人				3/1 W3 223人				3/2 W4 225人				3/3 W5 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																								
	特餐										糙米飯	白米				白米飯	白米							
主菜											培根炒飯	高麗菜	去葉	5.0	瓜子蒸肉	絞肉	溫體	9.0	洋芋燒雞	雞胸丁	切小塊	14.0		
副菜											香滷肉排 (主菜升級)	肉排		225.0	白菜滷	大白菜	去葉	17.0	冬瓜肉末	冬瓜	去皮	17.0		
青菜											炒時蔬	菠菜		0.0	有機蔬菜	茼蒿		21.0	有機蔬菜	蘿蔓菜		21.0		
湯品											玉米蘿蔔湯	玉米粒		4.0	薑絲豬血湯	豬血		10.0	養生南瓜湯	南瓜	去皮	8.0		
熱量分析	全穀根莖類		全穀根莖類		229份		豆漿 濃縮豆漿		25kg															
	全穀根莖類		全穀根莖類				全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		6.份							
	豆魚肉蛋類		豆魚肉蛋類				豆魚肉蛋類		2.7份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.份							
	蔬菜類		蔬菜類				蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		1.7份							
	種子與油脂類		種子與油脂類				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				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									
	熱量		Kcal				熱量		Kcal				熱量		676Kcal				熱量		712Kcal			

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：