桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十八週)

日期		6/12		W1		6/13		W2		6/14		W3	\ - (>	6/15		W4		6/16		W5	
人數	226人				9/13 W2 227人				226人			0/15 VV4 227人			VV4	227人			VVJ		
菜名	 菜名		配料 規格 (重量(kg)		菜名	規格 重量(kg)				規格 重量(kg)				規格 _{重量(kg)}		菜名	配料	規格	各 重量(kg)		
主食	白米飯	白米	がい	主里(kg)	未口	配料 白米	が1口	±±(kg)	- - 特餐 -	日七十十	がい	±±(kg)	- - 薏仁飯 - -	白米	がい	重重(kg)	未口	白米	/近1日	主里(kg)	
		口不			機米飯	世									(前一天送)	2.0	白米飯	口水			
						他小								小息工	(削一大法)	5.0					
R																					
		肉絲		8.0		雞胸丁		14.0		高麗菜	去葉	3.0		花枝排	1片/人	221.0		非基因油豆腐		12.0	
主菜	黑胡椒肉 絲	非基因豆干片		6.0		洋芋	去皮	7.0		洗選蛋	ム未	2.0	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	151X 17F	エハノハ	231.0	- 三杯油腐	涼薯	去皮	5.0	
		洋蔥去皮		4.0		<u> </u>	ム区	3.0	- - - 沙茶炒飯 - - -	が選出 絞肉		4.0						紅蘿蔔	ム区	1.0	
		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		1.0		洋蔥去皮		3.0						九層塔		0.6	
					- · 咖哩雞丁 · · ·		盒	1.0		三色丁								蒜仁		0.8	
				0.6		咖哇彻	严	1.0			罐							薑片		0.3	
		蒜末								沙余酱	唯	1.0									
		黑胡椒粒	민	1.0														紅辣椒		0.1	
				0.0		后	+ #	160		상미마본 그 되다		240.0		*****	IDT:	4.0		SH VER 7도		120	
副菜	土豆什錦	非基因四分乾丁		8.0	蝦香扁蒲	扁蒲	去皮	16.0	- 香滷大排 - (主菜升 - 級)	御膳大排		240.0	家常豆腐		切丁 4.5k		青蔥玉米 蛋	洗選蛋		12.0	
		洋芋	去皮	5.0		木耳絲		2.0		薑末		0.2		脆筍片		3.0		玉米粒		8.0	
		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		1.0		滷包		0.0		紅蘿蔔		1.0		青蔥		0.6	
		青豆仁		1.0		蝦皮		0.3						絞肉				蒜禾		0.2	
		青蔥		0.2		蒜末		0.2						青蔥		0.6					
														蒜末		0.2					
		***				+ > - +				1 /								N			
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		18.0	炒時蔬	小白菜		17.0	· 有機蔬菜 ·	空心菜		18.0	有機蔬菜	油菜		18.0	
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2	
																				<u> </u>	
		T (17.00)				In ++				_ ## +±	_	4 -		11 25 24					IT	45.	
湯品	玉米菇菇 湯	玉米粒		6.0		榨菜		6.0]		包	1.0		牛番茄		3.0		愛玉	切 5k	15.0	
		生香菇		2.0	榨菜肉絲 湯	肉絲		2.0		洗選蛋		3.0		黃豆芽		4.0		檸檬	-	1.0	
		薑絲	\m e#	0.2		薑絲		0.2		青蔥		0.3		芹菜 大骨	\m e#	1.0			-	ļ	
		大骨	溫體	2.0						薑絲		0.2		大党	溫體	2.0					
																			-		
		<u> </u>			水果		00.5	//>	AV III	AV LT	22.5	//>									
	Λ ±π 1□ ++ ₩7			F = #2				L份	鮮奶 鮮奶		230.份		A +n D ++ V-		- (/)		A +n D ++ W7			. //>	
	全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.6份		全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.5份		
熱量分析	豆魚肉蛋類		2.4份		豆魚肉蛋類		1.7份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.5份		
	蔬菜類		1.7份		蔬菜				蔬菜				蔬菜		1.5份		蔬菜		1.7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		2.4份		種子與油脂類		2.5份		種子與油脂類		2.2份		
	水果類				水果		1.份		水果類				水果類				水果類				
171	低脂乳品類					乳品類 			低脂乳				低脂乳品類				低脂乳品類			1.份	
	熱量		7071	707Kcal		重	722Kcal		熱量		677Kcal		熱量		695Kcal		熱量		8641	Kcal	

監廚老師: 執行秘書:

主任: 校長: