

桃園市 廣興國民小學105學年上學期營養午餐菜單(第一週)

日期	8/29 W1				8/30 W2				8/31 W3				9/1 W4				9/2 W5							
人數	190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			特餐				白米飯	白米			燕麥飯	白米						
						糙米															燕麥粒	(前一天送)	2.5	
主菜	糖醋魚丁	水鯊丁		15.0	沙茶玉米雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	火腿蛋炒飯	高麗菜	去葉	4.0	蔥爆肉絲	肉絲		8.0	義式香草雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0				
		小黃瓜		5.0		玉米粒		8.0		火腿丁		4.0		非基因豆干片	切2次	9.0		洋芋		8.0				
		洋蔥去皮		3.0		紅甜椒		2.0		洗選蛋		3.0		洋蔥去皮		4.0		洋蔥去皮		3.0				
		紅蘿蔔		2.0		青蔥		0.6		玉米粒		3.0		青蔥		1.0		蒜末		0.2				
		番茄醬		1.0		蒜末		0.3		三色丁		2.0		蒜末		0.2		義大利香料	250g	1.0				
						沙茶醬	3k	1.0		青蔥		0.3												
副菜	開陽扁扁	扁扁	**	11.0	黃瓜甜條	大黃瓜		10.0	客家小炒	非基因豆干片		12.0	西芹鮑菇	西洋芹		12.0	紅娘炒蛋	洗選蛋		11.0				
		紅蘿蔔		1.0		甜不辣條		6.0		肉絲		2.0		鮑魚菇		3.0		紅蘿蔔		7.0				
		木耳絲		1.0		紅蘿蔔		3.0		乾魷魚絲	(前一天送)	0.3		肉絲		2.0		青蔥		0.6				
		蝦米		0.3		蒜末		0.2		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		2.0								
		蒜末		0.2						芹菜		2.0		蒜末		0.1								
											蒜末			0.3										
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		17.0	炒時蔬	青江菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		17.0	有機蔬菜	黑葉白菜		17.0				
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2				
湯品	金茸粉絲湯	冬粉		2.5	海芽蛋花湯	海帶芽	600g/包	1.0	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔	**	9.0	番茄豆芽湯	牛蕃茄		3.0	紫菜豆腐湯	非基因白干盤	切絲	6.0				
		金針菇		1.0		洗選蛋		3.0		大骨	溫體	2.0		綠豆芽		3.0		無砂紫菜	600g	1.0				
		青蔥		0.3		青蔥		0.3		芹菜		0.1		大骨		2.0		青蔥		0.3				
		薑絲		0.2		薑絲		0.3																
		大骨		2.0																				
熱量分析	水果				鮮奶																			
	全穀根莖類		5.3份		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		5.6份					
	豆魚肉蛋類		2.份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.份		豆魚肉蛋類		2.3份					
	蔬菜類		2.2份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.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		2.1份		種子與油脂類		2.4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		675Kcal		熱量		743Kcal		熱量		821Kcal		熱量		661Kcal		熱量		723Kcal						

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：