桃園市　廣興國民小學營養午餐菜單(第十九週)

日期	6/19			W1	6/20			W2	6/21			W3	6/22			W4	6/23			W5
人數	226人				227人				226人				196人(六年級畢業)				196人(六年級畢業)			
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				地瓜飯	白米			白米飯	白米		
						糙米								地瓜		3.0				
主菜	三杯雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	照燒肉絲	肉絲		8.0	香菇油飯	白米		12.0	海結燒肉	小肉丁		9.0	小瓜雞丁	雞胸丁	切小塊	8.0
		涼薯	去皮	6.0		非基因豆干		6.0		圓糯米		7.0		海帶結		6.0		小黃瓜		2.5
		紅蘿蔔		1.0		洋蔥去皮		5.0		肉絲		3.0		紅蘿蔔		3.5		紅蘿蔔		2.0
		九層塔		0.6		蒜片		0.3		非基因絞豆干		3.0		薑片		0.2		洋蔥去皮		3.0
		蒜仁		0.3		味霖	瓶	1.0		水煮花生		1.2						蒜末		0.2
		薑片		0.3		白芝麻		0.3		香菇絲		0.3								
		紅辣椒		0.1						蝦米		0.3								
										絞紅蔥		0.6								
副菜	黃瓜鮮匯	大黃瓜	去皮	9.5	冬瓜肉末	冬瓜	去皮	13.0	酥炸雞腿(主菜升級)	雞腿	隻	240.0	螞蟻上樹	高麗菜	去葉	6.0	芹香蒟蒻	西洋芹		8.0
		木耳絲		1.0		絞肉		2.0		薑片		0.3		冬粉		3.0		木耳絲		1.5
		小魚丸		3.0		生香菇		1.5		蒜片		0.3		絞肉		2.0		白蒟蒻片		2.0
		紅蘿蔔		2.0		薑絲		0.3		地瓜粉		1.0		芹菜		0.2		脆筍片		5.0
		蒜末		0.3						麵粉		1.0		蒜末		0.2		紅蘿蔔		2.0
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		18.0	炒時蔬	高麗菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		16.0	有機蔬菜	小白菜		18.0
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2
湯品	五行蔬菜湯	大白菜	去葉	3.0	酸辣湯	非基因細豆腐盤	切絲 7k	1.0	黃瓜大骨湯	大黃瓜	去皮	7.0	冬瓜大骨湯	冬瓜	去皮	7.0	涼薯菇菇湯	涼薯	去皮	4.0
		牛蕃茄		1.0		紅蘿蔔		0.5		大骨		2.0		枸杞		0.2		生香菇		2.0
		木耳絲		1.0		豬血		1.0		薑絲		0.3		薑片		0.2		薑絲		0.2
		紅蘿蔔		1.0		洗選蛋		0.6						大骨	溫體	2.0				
		大骨	溫體	2.0		青蔥		0.2												
					水果		231份		鮮奶	鮮奶		230.份								
熱量分析	全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類			5.7份	全穀根莖類			5.份	全穀根莖類			5.8份
	豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.5份		豆魚肉蛋類			1.8份	豆魚肉蛋類			2.1份	豆魚肉蛋類			2.份
	蔬菜類		1.9份		蔬菜類		1.9份		蔬菜類			1.8份	蔬菜類			1.9份	蔬菜類			1.7份
	種子與油脂類		2.2份		種子與油脂類		2.2份		種子與油脂類			2.4份	種子與油脂類			2.1份	種子與油脂類			2.5份
	水果類				水果類		1.份		水果類				水果類			1.份	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			1.份
	熱量		*682Kcal*		熱量		*744Kcal*		熱量			*687Kcal*	熱量			*710Kcal*	熱量			*861Kcal*

監廚老師：　　執行秘書：　　主任:　　校長：