桃園市　廣興國民小學營養午餐菜單(第二十週)

日期	6/26			W1	6/27			W2	6/28			W3	6/29			W4	6/30			W5
人數	195人(六年級畢業)				196人(六年級畢業)				195人(六年級畢業)				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				小米飯	白米			白米飯	白米		
						糙米								小米		2.0				
主菜	絞瓜肉燥	絞肉		9.0	香滷雞翅(主菜升級)	雞翅		200.0	肉絲湯粄條	粄條	切	26.0	泰式酸甜魚丁	水鯊丁		17.0	咖哩百頁	非基因百頁豆腐切丁		10.0
		非基因絞豆干		7.0		薑片		0.3		高麗菜	去葉	5.0		涼薯	去皮	4.0		洋蔥去皮		2.0
		絞瓜		3.0		滷包	10入	1.0		肉絲		3.0		洋蔥去皮		2.5		三色丁		1.0
		薑末		0.3						洋蔥去皮		2.5		香菜		0.3		洋芋	去皮	1.0
		蒜末		0.2						韭菜		1.0		酸甜醬		2.0				
										絞紅蔥		0.3								
										香菇絲		0.2								
副菜	西芹鮑魚菇	西洋芹		7.0	五彩銀芽	豆芽菜		8.0	油腐燒肉	非基因油腐丁		6.0	蛋酥白菜	大白菜	去葉	10.0	紅娘炒蛋	洗選蛋		9.0
		貢丸片		6.0		紅蘿蔔		3.0		小肉丁		4.0		洗選蛋		2.5		紅蘿蔔		5.5
		鮑魚菇		2.0		肉絲		2.0		紅蘿蔔		4.0		紅蘿蔔		1.0		青蔥		0.2
		紅蘿蔔		2.0		木耳絲		2.0		薑片		0.3		木耳絲		1.0				
		蒜片		0.2		韭菜		1.5						香菇絲		0.2				
						蒜末		0.3						蒜末		0.2				
青菜	吉園圃蔬菜	空心菜		15.0	有機蔬菜	山菠菜		16.0	炒時蔬	小白菜		15.0	有機蔬菜	青松菜		16.0	有機蔬菜	奶油白菜		16.0
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2
湯品	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔	去皮	5.0	莧菜豆腐湯	莧菜		2.0	奶皇包	奶皇包		200.0	巫婆湯	高麗菜	去葉	2.5	珍珠奶茶	紅茶包		1.0
		玉米粒		2.0		非基因白干盤	切小丁 4.5k	1.0						番茄		2.0		波霸		6.0
		大骨	溫體	2.0		吻仔魚		0.3						洋蔥去皮		1.5		奶粉		3.0
														芹菜		0.3				
														大骨	溫體	2.0				
					水果		200份		鮮奶	鮮奶	200.份									
熱量分析	全穀根莖類		5.3份		全穀根莖類		5.6份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.9份	
	豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.8份		豆魚肉蛋類		2.5份		豆魚肉蛋類		2.3份	
	蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		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		2.3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				低脂乳品類				低脂乳品類			
	熱量		*673Kcal*		熱量		*754Kcal*		熱量		*706Kcal*		熱量		*691Kcal*		熱量		*727Kcal*	

監廚老師：　　執行秘書：　　主任:　　校長：