

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第八週)

日期					4/5				W3				4/6				W4				4/7				W5			
	人數					225人				225人				225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					特餐					小米飯	白米			白米飯	白米													
											小米	2.4																
主菜					培根炒飯	高麗菜	去葉	5.0	瓜子蒸肉	絞肉	10.0		紅燒油豆腐	三角油豆腐	23g	12.0												
										培根碎	5.0			非基因細豆腐盤	切絲 7K	1.0	白蘿蔔	**	10.0									
										三色丁	3.0			絞瓜	6.0		蒜苗	0.2										
										洋蔥去皮	3.0			蒜末	0.2		薑片	0.2										
副菜					檸檬雞翅	檸檬雞翅	1隻/人	240.0	白菜滷	大白菜	去葉	18.0	柴魚蒸蛋	洗選蛋	2.0		洗選蛋	11.0										
										木耳絲	2.0			生香菇	1.5													
										紅蘿蔔	1.0			柴魚片	0.3													
										蝦皮	0.3																	
										香菇絲	0.3																	
青菜					炒時蔬	油菜	17.0		有機蔬菜	小白菜	18.0		有機蔬菜	青江菜	18.0													
										蒜末	0.2			薑絲	0.2		蒜末	0.2										
湯品					翡翠豆腐羹	非基因細豆腐盤	切絲 7k	1.0	海芽蛋花湯	海帶芽	600g	1.0	綠豆地瓜湯	綠豆	(前一天送)	5.0												
										洗選蛋	2.0			地瓜	去皮	6.0												
										紅蘿蔔	0.6			青蔥	0.3		薑片	0.2										
										翡翠	0.6																	
								鮮奶	鮮奶	229.份																		
								全穀根莖類	5.2份		全穀根莖類	5.8份		全穀根莖類	5.5份													
								豆魚肉蛋類	3.份		豆魚肉蛋類	2.5份		豆魚肉蛋類	1.8份													
								蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.2份		蔬菜類	2.份													
								種子與油脂類	2.3份		種子與油脂類	2.2份		種子與油脂類	2.1份													
								水果類			水果類	1.份		水果類														
								低脂乳品類	1.份		低脂乳品類			低脂乳品類														
								熱量	880Kcal		熱量	783Kcal		熱量	665Kcal													

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：