

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十二週)

日期	5/1 W1				5/2 W2				5/3 W3				5/4 W4				5/5 W5							
人數	226人				227人				226人				227人				227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				紫米飯	白米			白米飯	白米						
						糙米									紫米	(前一天送)		3.0						
主菜	黃金柳葉魚	柳葉魚	2條/人	500.0	桂筍肉絲	肉絲		11.0	什錦炒烏龍	小烏龍麵		33.0	冬瓜燒鴨	鴨丁		15.0	什錦豆腐	非基因白干盤	切丁 4.5K	3.0				
						桂竹筍	(前一天送)	8.0		高麗菜	去葉	5.0		冬瓜	去皮	5.0		素火腿		2.0				
						木耳絲		1.0		肉絲		5.0		枸杞		0.3		洋葱去皮		2.0				
						蒜片		0.2		洋葱去皮		3.0		薑片		0.2		三色丁		1.0				
						薑片		0.2		木耳絲		1.0		紅蘿蔔		1.0		青蔥		0.3				
										紅蘿蔔		1.0		青蔥		0.5								
										韭菜		1.0												
副菜	田園四色	玉米粒		6.0	五彩銀芽	豆芽菜		12.0	腰果雞丁	雞胸丁	(切小塊)	9.0	海根肉絲	海帶根		9.0	紅娘炒蛋	洗選蛋		12.0				
		毛豆仁		5.0		非基因炸豆包	切絲	3.0		涼薯	去皮	8.0		肉絲		2.0		紅蘿蔔		6.0				
		紅蘿蔔		3.0		紅蘿蔔		1.0		青椒		2.0		芹菜		1.0		青蔥		0.6				
		絞肉		3.0		韭菜		1.0		腰果片		0.6		紅蘿蔔		1.0								
		蒜末		0.2		木耳絲		1.0		蒜末		0.2		薑絲		0.2								
						蒜末		0.3																
青菜	吉園圃蔬菜	油麥菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		18.0	炒時蔬	空心菜		17.0	有機蔬菜	蘿蔓菜		18.0	有機蔬菜	青江菜		18.0				
		蒜末		0.2		薑絲		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2				
湯品	酸辣湯	非基因白干盤	切絲 4.5K	1.0	番茄蔬菜湯	大番茄		3.0	海芽蛋花湯	海帶芽	包	1.0	洋芋濃湯	洋芋	去皮	3.0	冬瓜粉圓湯	冬瓜糖塊		5.0				
		豬血		5.0		洋葱去皮		3.0		洗選蛋		3.0		洋葱去皮		2.0		粉圓		6.0				
		脆筍絲		2.0		金針菇		2.0		薑絲		0.3		玉米粒		2.0								
		洗選蛋		1.0		大骨	溫體	2.0		青蔥		0.3		火腿丁		1.0								
		紅蘿蔔		0.6										無鹽奶油	454g	1.0								
		青蔥		0.3																				
熱量分析					水果					鮮奶	鮮奶													
					全穀根莖類					全穀根莖類					全穀根莖類									
					5.4份					5.4份					4.8份					5.3份				
					豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類				
					2.5份					2.3份					2.6份					2.5份				
					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
					1.6份					2.1份					2.份					1.8份				
				種子與油脂類					種子與油脂類					種子與油脂類					種子與油脂類					
				2.4份					2.份					2.3份					2.1份					
				水果類					水果類					水果類					水果類					
				1.份					1.份					1.份					1.份					
				低脂乳品類					低脂乳品類					低脂乳品類					低脂乳品類					
				熱量					774Kcal					753Kcal					835Kcal					
				774Kcal					753Kcal					835Kcal					698Kcal					
				698Kcal					698Kcal					729Kcal					729Kcal					

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：