

桃園市 廣興國民小學105學年上學期營養午餐菜單(第三週)

日期	9/12 W1				9/13 W2				9/14 W3				9/15 W4				9/16 W5					
人數	223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				中秋節									
						糙米																
主菜	檸檬雞翅	檸檬雞翅	1人/隻	225.0	香酥鹹魚	鹹魚	1片/人	21.0	玉米肉茸粥	玉米粒		5.0					0.0					0.0
							180剖半				高麗菜	去葉		4.0	0.0	0.0						
											絞肉			5.0	0.0	0.0						
											紅蘿蔔			0.6	0.0	0.0						
											香菇絲			0.3	0.0	0.0						
											芹菜			0.3	0.0	0.0						
											絞紅蔥			1.0	0.0	0.0						
															0.0	0.0						
副菜	螞蟻上樹	冬粉		3.0	筍茸肉絲	筍茸		11.0	小瓜雞丁	雞胸丁	切小塊	9.0					0.0					0.0
		絞肉		2.0		肉絲		3.0		非基因百興豆腐	切丁	3.0		0.0	0.0							
		高麗菜	去葉	6.0		木耳絲		2.0		小黃瓜		3.0		0.0	0.0							
		芹菜		1.0		青蔥		0.3		紅蘿蔔		2.0		0.0	0.0							
		紅蘿蔔		1.0		紅辣椒片		0.1		洋蔥去皮		3.0		0.0	0.0							
		蒜末		0.3						蒜末		0.2		0.0	0.0							
															0.0	0.0						
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		17.0					0.0					0.0
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		0.0	0.0							
												0.0		0.0								
湯品	紫菜豆腐湯	非基因細豆腐	切絲 7k	1.0	冬瓜大骨湯	冬瓜	**	8.0	黑糖饅頭	黑糖饅頭	1個/人	230.0					0.0					0.0
		無砂紫菜	600g	1.0		大骨		2.0						0.0	0.0							
		青蔥		0.3		薑片		0.3						0.0	0.0							
														0.0	0.0							
														0.0	0.0							
				水果	229份				鮮奶	227.份												
熱量分析	全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.6份		全穀根莖類		全穀根莖類		全穀根莖類					
	豆魚肉蛋類		2.3份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.4份		豆魚肉蛋類		豆魚肉蛋類		豆魚肉蛋類					
	蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.2份		蔬菜類		1.9份		蔬菜類		蔬菜類		蔬菜類					
	種子與油脂類		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		種子與油脂類		種子與油脂類					
	水果類				水果類		1.份		水果類				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		低脂乳品類					
	熱量		693Kcal		熱量		752Kcal		熱量		860Kcal		熱量		Kcal		熱量		Kcal			

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：