

## 桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十五週)

日期	5/22 W1				5/23 W2				5/24 W3				5/25 W4				5/26 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		3.0																										
主菜	鹽酥雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	香酥花枝排	花枝排		231.0	肉絲米苔目	米苔目		33.0	香滷翅小腿(主菜升級)	翅小腿		231.0	府城肉燥	絞肉		10.0																				
		非基因百頁丁		9.0				高麗菜		去葉	4.0			滷包	1.0			非基因絞豆干	9.0																					
		九層塔		0.3				肉絲			4.0			薑片	0.2			紅蘿蔔	1.0																					
		蒜末		0.2				韭菜			1.0							蒜末	0.2																					
		胡椒鹽	600g	1.0				紅蘿蔔			1.0																													
								絞紅蔥			0.6																													
								香菇絲			0.3																													
副菜	五彩銀芽	豆芽菜		8.0	塔香海茸	海茸切		15.0	雞肉炒鮮蔬	雞胸丁	切小塊	9.0	番茄炒蛋	洗選蛋		10.0	長豆香絲	長豆	冷凍	15.0																				
		榨菜絲		6.0			絞肉			2.0		非基因百頁		切丁	5.0			大番茄	6.0		非基因粗干絲	3.0																		
		木耳絲		3.0			紅蘿蔔			2.0		青椒			2.0			非基因白干盤	切小丁 7K	1.0		紅蘿蔔	1.0																	
		紅蘿蔔		1.0			九層塔			0.6		黃甜椒			2.0			青蔥		0.3		香菇絲	0.3																	
		韭菜		1.0			薑絲			0.2		杏鮑菇			2.0			番茄醬	3K	1.0		蒜末	0.2																	
		蒜末		0.2								蒜末			0.2																									
青菜	吉園圃蔬菜	荷葉白菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	炒時蔬	青江菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		18.0	有機蔬菜	蘿蔓菜		18.0																				
		蒜末		0.2			薑絲			0.2		蒜末			0.2			蒜末		0.2																				
湯品	什錦菇菇湯	高麗菜	去葉	5.0	元氣蔬菜湯	大白菜	去葉	5.0	酸辣湯	非基因細豆腐	切絲 7K	1.0	紫菜豆腐湯	非基因細豆腐	切絲 7k	1.0	味噌湯	非基因白干盤	切小丁 4.5k	9.0																				
		金針菇		1.0			木耳絲			1.0		豬血			2.0			無砂紫菜	600g	1.0		細味噌	3k	1.0																
		鮑魚菇		1.0			番茄			2.0		洗選蛋			1.0			青蔥		0.3		青蔥		0.5																
		洋蔥去皮		1.0			大骨	溫體		2.0		紅蘿蔔			0.6							柴魚片		0.3																
		大骨	溫體	2.0								青蔥			0.3																									
熱量分析	全穀根莖類				5.1份				全穀根莖類				5.2份				全穀根莖類				5.份				全穀根莖類				5.5份				全穀根莖類				5.4份			
	豆魚肉蛋類				2.7份				豆魚肉蛋類				1.9份				豆魚肉蛋類				2.6份				豆魚肉蛋類				2.5份				豆魚肉蛋類				2.1份			
	蔬菜類				2.份				蔬菜類				1.8份				蔬菜類				1.7份				蔬菜類				2.1份				蔬菜類				2.2份			
	種子與油脂類				2.6份				種子與油脂類				2.3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				2.2份			
	水果類								水果類				1.份				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							
	熱量				727Kcal				熱量				715Kcal				熱量				841Kcal				熱量				724Kcal				熱量				690Kcal			

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：