桃園市　廣興國民小學營養午餐菜單(第十一週)

日期	4/24			W1	4/25			W2	4/26			W3	4/27			W4	4/28			W5
人數	192人(六年級畢業旅行)				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							特餐				燕麥飯	白米			白米飯	白米		
														燕麥	(前一天送)	3.0				
主菜	海結燒肉	小肉丁		9.0	校外教學				鮪魚蛋炒飯	鮪魚罐	罐	2.0	洋蔥燒雞	雞胸丁	切小塊	14.0	芋頭燒鴨	鴨丁		15.0
		海帶結		6.0						洗選蛋		5.0		洋蔥去皮		10.0		芋頭丁	大丁	5.0
		紅蘿蔔		3.5						三色丁		6.0		紅蘿蔔		2.0		紅蘿蔔		2.0
		薑片		0.2						洋蔥去皮		4.0		青蔥		0.3		薑片		0.3
副菜	韭菜銀芽	豆芽菜		12.0					泡菜燒肉	小肉片		8.0	螞蟻上樹	高麗菜	去葉	7.0	開陽白菜	大白菜	去葉	18.0
		肉絲		2.0						甜不辣白片		3.0		冬粉		3.0		紅蘿蔔		2.0
		韭菜		1.0						高麗菜	去葉	5.0		絞肉		2.0		金針菇		2.0
		紅蘿蔔		1.0						韓式泡菜		3.0		芹菜		0.3		香菇絲		0.3
		蒜末		0.2										蒜末		0.2		蝦米		0.3
																		蒜末		0.2
青菜	吉園圃蔬菜	青江菜		17.0					有機蔬菜	奶油白菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	有機蔬菜	青松菜		18.0
		蒜末		0.2						蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2
湯品	蔬菜蛋花湯	大白菜	去葉	4.0					蝦香扁蒲湯	扁蒲	去皮	8.0	田園蔬菜湯	大白菜	去皮	2.0	玉米段湯	玉米條	去皮	8.0
		洗選蛋		2.5						紅蘿蔔		1.0		大番茄		2.0		紅蘿蔔		2.0
		大骨	溫體	2.0						蝦皮		0.3		洋芋	去皮	3.0		香菜		0.2
										大骨	溫體	2.0						大骨	溫體	2.0
									乳品	鮮奶	227份									
熱量分析	全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.6份		全穀根莖類		5.5份	
	豆魚肉蛋類		2.3份		豆魚肉蛋類		2.8份		豆魚肉蛋類		2.8份		豆魚肉蛋類		2.5份		豆魚肉蛋類		1.9份	
	蔬菜類		1.7份		蔬菜類		1.7份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.3份	
	種子與油脂類		2.5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		1.份		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		*678Kcal*		熱量		*766Kcal*		熱量		*892Kcal*		熱量		*791Kcal*		熱量		*684Kcal*	

監廚老師：　　執行秘書：　　主任:　　校長：