

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十週)

日期	10/31 W1					11/1 W2					11/2 W3					11/3 W4					11/4 W5										
人數	223人					225人					223人					225人					225人										
菜名	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)						
主食						糙米飯	白米				特餐			0.0	0.0	白米飯	白米					小米飯	白米			0.0					
							糙米																						0.0	2.4	
主菜	運動會補休					黃金柳葉魚	柳葉魚	2隻/人	2.0	450.0							絞瓜肉燥	絞肉		0.0	8.0	番茄豆腐煲	非基因白干盤	切丁	0.0	13.5					
副菜						洋芋肉末	洋芋	**	0.0	10.0	雙色花椰	青花菜	冷凍	0.0	10.0	芋香白菜	大白菜	去葉	0.0	15.0	青蔥碎脯蛋	洗選蛋		0.0	12.0						
青菜						有機蔬菜	山菠菜		0.0	17.0	炒時蔬	小松菜		0.0	17.0	有機蔬菜	小白菜		0.0	17.0	有機蔬菜	奶油白菜		0.0	17.0						
湯品						五行蔬菜湯	高麗菜	去葉	0.0	5.0	酸辣湯	非基因白干盤	切絲 4.5k	0.0	1.0	冬瓜鮮菇湯	冬瓜	**	0.0	7.0	地瓜甜湯	地瓜	**	0.0	10.0						
熱量分析	全穀根莖類					全穀根莖類					全穀根莖類					全穀根莖類					全穀根莖類										
	5.6份					5.6份					5.7份					5.6份					5.5份										
	豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類					豆魚肉蛋類										
	2.2份					2.2份					2.5份					2.份					2.3份										
	蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類										
	2.1份					2.1份					1.7份					2.份					2.1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					種子與油脂類										
2.份					2.份					2.2份					2.1份					2.1份											
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類											
1.份					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					低脂乳品類											
1.份					1.份					1.份					1.份					1.份											
熱量					Kcal					熱量					760Kcal					熱量					878Kcal						
熱量					687Kcal					熱量					705Kcal																

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：