

## 桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十九週)

日期	1/2 W1				1/3 W2				1/4 W3				1/5 W4				1/6 W5								
人數	225人				227人				225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					糙米飯	糙米			特餐				白米飯	白米			薏仁飯	小薏仁	前一天送	3.0					
				白米																	白飯				
主菜					紅燒肉片	肉片		12.0	酸辣湯麵	家常麵		30.0	三杯雞	雞胸丁		14.0	鹽酥魚丁	水鯊魚丁		15.0					
				紅蘿蔔		中丁	5.0	肉絲			2.0	刈薯		去皮	5.0	非基因白頁丁			7.0						
				刈薯		去皮	6.0	洗選蛋			2.0	蒜仁			0.2	蒜末			0.6						
				薑片			0.2	高麗菜		去葉	2.0	九層塔			0.2	九層塔			0.6						
								木耳			1.0	薑片			0.2	胡椒鹽		600g	1.0						
								紅蘿蔔			1.0														
								非基因白干盤切絲			4.5														
								烏醋		5L	1.0														
副菜					晶珠翠玉	白蘿蔔	去皮, 小丁	12.0	蠔油炒肉絲	肉絲		8.0	客家小炒	非基因豆干片		9.0	黃瓜燴鮮菇	大黃瓜	去皮	16.0					
				三色丁			5.0	洋芋		去皮	8.0	芹菜			6.0	生香菇			2.0						
				絞肉			1.0	紅蘿蔔			3.0	肉絲			1.0										
												蒜			1.0										
												乾魷魚		前一天送	0.6										
青菜					有機蔬菜	青松菜		18.0	炒時蔬	小白菜		17.0	有機蔬菜	A菜		18.0	有機蔬菜	蘿蔓A		18.0					
				蒜末			0.2	蒜末			0.2	蒜末			0.2	蒜末			0.2						
湯品					巫婆湯	洋蔥去皮		2.0	銀絲卷	銀絲卷		230.0	味噌湯	非基因白干盤切小丁 4.5K		2.0	玉米濃湯	玉米粒		6.0					
				大蕃茄			3.0				細味噌	3K		1.0	洗選蛋			1.0							
				芹菜			1.0				柴魚片			0.3	紅蘿蔔			1.0							
				高麗菜			1.0				青蔥			0.3											
				大骨			3.0																		
				水果		231份	豆漿	濃縮豆漿	25kg																
熱量分析	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		5.0	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		5.5										
	豆魚肉蛋類		2.0	豆魚肉蛋類		2.5	豆魚肉蛋類		2.3	豆魚肉蛋類		2.3	豆魚肉蛋類		2.2										
	蔬菜類		2.0	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.5										
	種子與油脂類		2.3	種子與油脂類		2.5	種子與油脂類		2.2	種子與油脂類		2.1	種子與油脂類		2.1										
	水果類			水果類		1.0	水果類			水果類			水果類												
	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		1.0										
	熱量		668Kcal	熱量		778Kcal	熱量		667Kcal	熱量		674Kcal	熱量		832Kcal										

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：