

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第一週)

日期	2/13 W1				2/14 W2				2/15 W3				2/16 W4				2/17 W5				2/18 W6										
人數	223人				225人				223人				225人				225人				223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)	菜名	配料	規格	重量(kg)							
主食	白米飯	白米			糙米飯	白米			特餐				白米飯	白米			小米飯	白米			白米飯	白米									
						糙米																									
主菜	黃豆燉肉丁	肉丁		12.0	鹹酥雞丁	雞胸丁	小塊	14.0	炸醬麵	小烏龍麵		30.0	絞瓜肉燥	絞肉		8.0	鮮蔬雞丁	雞胸丁	小塊	14.0	沙茶魚丁	水鯊丁		15.0							
		非基因黃豆		2.0		非基因百頁丁		9.0		絞肉		5.0		絞瓜		6.0		洋蔥去皮		5.0		刈薯	去皮	5.0	刈薯	去皮	5.0				
		刈薯	去皮	2.0		九層塔		0.6		洋蔥去皮		4.0		非基因絞豆干		6.0		黃甜椒		2.0		西洋芹		1.0	西洋芹		1.0				
		薑片		0.2		胡椒鹽	600g	1.0		三色丁		4.0		絞紅蔥		0.3		小黃瓜		2.0		薑片		0.2	薑片		0.2				
		蒜末		0.1						絞紅蔥		0.3		蒜末		0.2		紅蘿蔔		1.0											
		紅辣椒		0.1						甜麵醬	3K	1.0						蒜末		0.2											
											黑豆瓣	3K		1.0																	
副菜	螞蟻上樹	冬粉		3.0	麻婆豆腐	非基因白干盤		13.5	紅燒福州丸	福州丸	1顆/人	250.0	紅娘炒蛋	洗選蛋		12.0	西芹鮑菇	西洋芹		13.0	蠔油麵腸	麵腸切		12.0							
		絞肉		2.0		絞肉		2.0		大白菜	去葉	8.0		紅蘿蔔		6.0		鮑魚菇		3.0		酸菜	切2次	6.0							
		高麗菜	去葉	6.0		青蔥		1.0		紅蘿蔔		1.0		青蔥		0.6		肉絲		2.0		紅辣椒片		0.1							
		芹菜		1.0		蒜末		0.2		蒜末		0.2						紅蘿蔔		2.0		薑絲		0.2							
		紅蘿蔔		1.0														蒜末		0.1											
		蒜末		0.3																											
青菜	吉園圃蔬菜	油菜		17.0	有機蔬菜	A菜		18.0	炒時蔬	菠菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		18.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	吉園圃蔬菜	青江菜		17.0							
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2							
湯品	番茄豆芽湯	牛蕃茄		4.0	五行蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0	海芽蛋花湯	海帶芽	600g	1.0	冬瓜鮮菇湯	冬瓜	去皮	7.0	白菜鮮蔬湯	大白菜		10.0	洋芋濃湯	洋芋	去皮	3.0							
		綠豆芽		3.0		木耳絲		1.0		洗選蛋		3.0		鮑魚菇		2.0		金針菇		1.0		洋蔥去皮		2.0							
		金針菇		1.0		西洋芹		1.0		青蔥		0.3		薑絲		0.2		薑絲		0.1		玉米粒		2.0							
		大骨	溫體	2.0		紅蘿蔔		1.0						大骨	溫體	2.0							火腿丁		1.0						
						大骨	溫體	2.0																無鹽奶油	454g	1.0					
				水果	229份				豆漿	25kg																					
熱量分析	全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.1份		全穀根莖類		5.1份		全穀根莖類		5.7份		全穀根莖類		6.份								
	豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.3份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		1.9份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.3份								
	蔬菜類		2.1份		蔬菜類		1.3份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		2.2份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		1.5份								
	種子與油脂類		2.3份		種子與油脂類		2.4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		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				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				低脂乳品類										
	熱量		671Kcal		熱量		758Kcal		熱量		706Kcal		熱量		714Kcal		熱量		693Kcal		熱量		729Kcal								

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：