

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第七週)

日期	10/10 W1				10/11 W2				10/12 W3				10/13 W4				10/14 W5						
人數	223人				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					糙米飯	白米			特餐				白米飯	白米			小米飯	白米					
						糙米												小米					2.4
主菜	國慶日				鐵板肉絲	肉絲	溫體	10.0	鮪魚蛋炒飯	鮪魚罐	罐	2.0	黃金柳葉魚	柳葉魚	2隻/人	500.0	香菇雞	雞胸丁	切小塊	14.0			
						綠豆芽		6.0		洗選蛋		5.0						白蘿蔔	**	7.0			
						洋葱去皮		2.0		三色丁		6.0						枸杞		0.3			
						紅蘿蔔		1.5		洋葱去皮		4.0						香菇絲		0.3			
						黑胡椒粒	600g	1.0										薑片		0.2			
副菜					白菜滷	大白菜	去葉	18.0	客家小炒	非基因豆干片		10.0	黃瓜什錦	大黃瓜	**	18.0	照燒洋芋絲	洋芋		12.0			
				洗選蛋			3.0	肉絲			3.0	木耳絲			1.5	西洋芹			2.0				
				木耳絲			2.0	芹菜			4.0	紅蘿蔔			1.0	紅蘿蔔			2.0				
				紅蘿蔔			1.0	紅蘿蔔			1.0	蒜末			0.2	木耳絲			1.0				
				蝦皮			0.3	乾魷魚絲		(前一天送)	0.3					味霖		1L	1.0				
				香菇絲			0.3	蒜末			0.2					白芝麻			0.3				
青菜					有機蔬菜	山菠菜		17.0	有機蔬菜	黑葉白菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		17.0			
				蒜末			0.2	蒜末			0.2	蒜末			0.2	蒜末			0.2				
湯品					竹筍大骨湯	麻竹筍	**	13.0	番茄豆芽湯	牛蕃茄		4.0	金針菇絲瓜湯	絲瓜	**	6.0	冬瓜大骨湯	冬瓜	**	7.0			
				薑片			0.2	綠豆芽			3.0	金針菇			3.0	薑片			0.2				
				大骨		溫體	2.0	金針菇			1.0	枸杞			0.3	大骨		溫體	2.0				
								大骨		溫體	2.0												
					水果		229份	鮮奶		226份													
熱量分析	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				5.5份				5.5份										
	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				2.1份				2.1份										
	蔬菜類				蔬菜類				蔬菜類				蔬菜類										
	2.2份				2.2份				2.1份				1.9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										
2.份				2.份				2.份				2.份											
水果類				水果類				水果類				水果類											
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											
1.份				1.份				1.份				1.份											
熱量				747Kcal				865Kcal				702Kcal				673Kcal							

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：