

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十七週)

日期	12/19 W1				12/20 W2				12/21 W3				12/22 W4				12/23 W5							
人數	225人				227人				225人				227人				188人(五年級英語村)							
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			糙米飯	糙米		3.0	特餐				白米飯	白米			燕麥飯	燕麥	(前一天送)	3.0				
						白米																		
主菜	糖醋魚丁	水鯊丁		20.0	京醬燒雞	雞胸丁		14.0	芋頭鹹粥	白米			蔥爆雞丁	雞胸丁		14.0	桂筍炒肉絲	肉絲		8.0				
		小黃瓜		5.0		刈薯	去皮	8.0		絞肉		5.0		洋蔥去皮		3.0		桂竹筍		7.0				
		洋蔥去皮		3.0		薑片		0.2		芋頭丁		4.0		青蔥		2.0		木耳絲		2.0				
		紅蘿蔔		2.0		青蔥		0.2		高麗菜	去葉	3.0		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		2.0				
		番茄醬		1.0		甜麵醬	3K/箱	1.0		芹菜		1.0		芹菜		0.6		蒜片		0.1				
										洗選蛋		2.0		洗選蛋										
										香菇絲		0.3		香菇絲										
										絞紅蔥		0.3		絞紅蔥										
副菜	五彩豆包絲	非基因炸豆包絲		5.0	彩椒肉絲	青椒		6.0	綜合滷味	非基因油腐丁		6.0	金華百花蛋	洗選蛋		10.0	黃瓜什錦	大黃瓜	去皮	11.0				
		黃豆芽		6.0		紅甜椒		2.0		白蘿蔔	去皮	5.0		洋蔥去皮		2.0		木耳絲		1.0				
		紅蘿蔔絲		3.0		非基因粗干絲		4.0		米血丁		3.0		青豆仁		2.0		紅蘿蔔		1.0				
		木耳絲		1.0		肉絲		4.0		海帶結		3.0		火腿丁		1.0		魚丸片		3.0				
		金針菇		1.0		蒜末		0.2																
青菜	吉園圃蔬菜	青松菜		17.0	有機蔬菜	高麗菜		17.0	炒時蔬	大白菜		17.0	有機蔬菜	油菜		17.0	有機蔬菜	奶油白菜		14.0				
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2				
湯品	紫菜蛋花湯	無砂紫菜		0.6	結頭菜大骨湯	結頭菜	去皮	9.0	黑糖饅頭	黑糖饅頭	1個/人	250.0	金茸粉絲湯	冬粉		3.0	關東煮湯	白蘿蔔	去皮	4.0				
		洗選蛋		3.0		大骨		3.0																
		薑絲		0.2												金針菇			0.6	小香輪		3.0		
																青蔥			0.3	玉米粒		2.0		
												薑絲		0.2										
												大骨	溫體	2.0										
					水果		231份	豆漿	濃縮豆漿		25Kg													
熱量分析	全穀根莖類		5.4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		2.6份	豆魚肉蛋類		2.7份	豆魚肉蛋類		2.6份	豆魚肉蛋類		2.1份	豆魚肉蛋類		2.1份									
	蔬菜類		2.1份	蔬菜類		2.份	蔬菜類		2.1份	蔬菜類		2.2份	蔬菜類		2.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		2.3份									
	水果類			水果類		1.份	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											
	熱量		729Kcal	熱量		771Kcal	熱量		729Kcal	熱量		704Kcal	熱量		696Kcal									

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：