

桃園市 廣興國民小學105學年上學期營養午餐菜單(第五週)

日期	9/26 W1				9/27 W2				9/28 W3				9/29 W4				9/30 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	白米飯	白米			糙米飯	白米			特餐				白米飯	白米			芝麻飯	白米																						
						糙米															黑芝麻			0.3																
主菜	泡菜肉片	肉片		10.0	南洋咖哩雞	雞胸丁	切小塊	14.0	培根炒飯	高麗菜	去葉	5.0	鹽酥雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	香滷雞骨排	雞排	1個/人	230.0																				
		非基因油片	絲	6.0		洋芋	**	6.0		培根碎		5.0		地瓜條		9.0		蒜片		1.0																				
		高麗菜	去葉	5.0		洋蔥去皮		2.0		三色丁		3.0		地瓜粉		1.0		薑片		1.0																				
		泡菜		3.0		紅蘿蔔		2.0		洋蔥去皮		3.0		九層塔		0.3		滷包	10入	1.0																				
						咖哩粉	600g	1.0						胡椒鹽		1.0																								
						椰漿	400ml	3.0						蒜末		0.3																								
副菜	玉米肉茸	玉米粒		10.0	黃瓜燴魚丸	大黃瓜	**	14.0	滷味什錦	白蘿蔔	**	5.0	番茄炒蛋	洗選蛋		10.0	清香冬瓜	冬瓜	**	14.0																				
		三色丁		5.0		魚丸片		3.0		非基因四分干		6.0		大番茄		6.0		紅蘿蔔		1.0																				
		絞肉		2.0		紅蘿蔔		1.0		海帶結		5.0		非基因白干盤	切小丁 7K	1.0		魚丸片		3.0																				
		蒜末		0.2		木耳絲		0.6		紅蘿蔔		3.0		薑片		0.3		青蔥		0.3	薑絲		0.2																	
						蒜片		0.2		薑片		0.3		滷包	10入	1.0		番茄醬	3K	1.0																				
青菜	吉園圃蔬菜	莧菜		17.0	有機蔬菜	黑葉白菜		17.0	炒時蔬	油菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		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		蒜末		0.2																				
湯品	薑絲海結湯	海帶結		3.0	五行蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0	鳳梨苦瓜雞湯	雞胸丁	CAS 切小塊	4.0	金針菇絲瓜湯	絲瓜	**	6.0	玉米蛋花湯	玉米粒		5.0																				
		薑絲		0.2		木耳絲		1.0		苦瓜		3.0		金針菇		3.0		洗選蛋		3.0																				
		大骨		2.0		西洋芹		1.0		鹹鳳梨罐	罐	1.0		枸杞		0.3		青蔥		0.6																				
						紅蘿蔔		1.0		薑片		0.3		薑片		0.3		大骨		2.0	薑絲		0.2																	
						大骨	溫體	2.0																																
熱量分析	水果				229份				鮮奶				227.份																											
	全穀根莖類				5.4份				全穀根莖類				5.5份				全穀根莖類				5.4份				全穀根莖類				5.6份				全穀根莖類				5.3份			
	豆魚肉蛋類				2.1份				豆魚肉蛋類				2.1份				豆魚肉蛋類				2.2份				豆魚肉蛋類				2.3份				豆魚肉蛋類				2.3份			
	蔬菜類				2.份				蔬菜類				1.9份				蔬菜類				2.1份				蔬菜類				1.9份				蔬菜類				2.份			
	種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.份				種子與油脂類				2.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				1.份				低脂乳品類								低脂乳品類							
熱量				676Kcal				熱量				740Kcal				熱量				836Kcal				熱量				702Kcal				熱量				684Kcal				

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：