

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十三週)

日期	5/8 W1				5/9 W2				5/10 W3				5/11 W4				5/12 W5					
人數	226人				227人				226人				202人(二甲校外教學)				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	白米飯	白米			糙米飯	白米			特餐				小米飯	白米			白米飯	白米				
						糙米					小米			2.4								
主菜	香酥鹹魚	鹹魚	1片/人	23.0	南洋咖哩雞	雞胸丁	切小塊	14.0	義大利麵	螺絲麵		33.0	蔥燒肉片	小肉片		9.0	鮮蔬雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0		
			180剖半			洋芋	去皮	6.0		絞肉		6.0		非基因豆干片		8.0		洋蔥去皮		6.0		
						洋蔥去皮		2.0		三色丁		4.0		青蔥		1.5		青椒		2.0		
						紅蘿蔔		2.0		洋蔥去皮		4.0		紅辣椒片		0.1		黃甜椒		2.0		
						咖哩粉	600g	1.0		玉米粒		2.0		薑絲		0.2		紅蘿蔔		1.0		
						椰漿	400ml	3.0		番茄醬	3k	2.0		蒜末		0.2		蒜末		0.2		
副菜	筍茸肉絲	筍茸		12.0	海芽炒蛋	洗選蛋		15.0	雙色花椰	青花菜	冷凍	6.0	雲腿冬瓜	冬瓜	去皮	16.0	芋香白菜	大白菜	去葉	15.0		
		肉絲		3.0		紅蘿蔔		1.0		白花菜	冷凍	6.0		火腿丁		3.0		洗選蛋		2.0		
		木耳絲		2.0		海帶芽		0.3		肉片		5.0		香菇絲		0.3		芋頭	大丁	2.0		
		青蔥		0.3		青蔥		0.3		紅蘿蔔		3.0		薑片		0.2		木耳絲		1.0		
		紅辣椒片		0.1		薑絲		0.1		蒜片		0.2						紅蘿蔔		0.6		
																		香菇絲		0.3		
青菜	吉園圃蔬菜	白莧菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	炒時蔬	小白菜		17.0	有機蔬菜	A菜		18.0	有機蔬菜	奶油白菜		18.0		
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		薑絲		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		
湯品	薑絲豬血湯	豬血		12.0	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔	去皮	6.0	五行蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0	紫菜蛋花湯	無砂紫菜	120g	1.0	金針菇絲瓜湯	絲瓜	去皮	6.0		
		酸菜心		2.0		貢丸片		3.0		洋蔥去皮		2.0		洗選蛋		2.5		金針菇		3.0		
		韭菜		0.5		芹菜		0.3		木耳絲		0.6		青蔥		0.6		枸杞		0.3		
		薑絲		0.2						紅蘿蔔		0.6		薑絲		0.3		大骨	溫體	2.0		
											西洋芹			0.6								
							大骨	溫體	2.0													
					水果		231份	鮮奶	鮮奶	230.份												
熱量分析	全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.3份		全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.2份		全穀根莖類		5.4份			
	豆魚肉蛋類		2.9份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.3份		豆魚肉蛋類		2.4份		豆魚肉蛋類		2.3份			
	蔬菜類		1.5份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		1.7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		2.4份		種子與油脂類		2.3份		種子與油脂類		2.4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		1.份		低脂乳品類				低脂乳品類					
	熱量		713Kcal		熱量		780Kcal		熱量		847Kcal		熱量		698Kcal		熱量		701Kcal			

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：