

# 桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十八週)

日期	12/26 W1				12/27 W2				12/28 W3				12/29 W4				12/30 W5							
人數	225人				227人				225人				227人				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	糙米		3.0	特餐				白米飯	白米			小麥飯	小麥	(前一天送)	3.0				
						白米																		
主菜	洋芋燒肉	肉丁		9.0	蜜汁雞丁	雞胸丁		14.0	紅醬義大利麵	熟螺絲麵		30.0	香酥鹹魚	鹹魚	1片/人	22.0	什錦豆腐	非基因白干盤	切丁 4.5K	3.0				
		洋芋	去皮	12.0		地瓜	去皮	5.0		絞肉		5.0			180剖半			素火腿		2.0				
		紅蘿蔔	中丁	3.0		蜂蜜	瓶	1.0		三色丁		4.0						洋蔥去皮		2.0				
		薑末		0.3		薑片		0.2		洋蔥去皮		3.0						三色丁		1.0				
		蒜末		0.3		蒜片		0.2		洋菇		1.0						青蔥		0.3				
											蒜末			0.3										
											番茄醬	3K/桶		1.0										
副菜	白菜滷	芋頭丁		4.0	冬瓜肉末	冬瓜	去皮	18.0	香滷雞翅(主菜升級)	雞翅	個	235.0	百頁海根	非基因百頁豆腐		5.0	紅娘炒蛋	洗選蛋		10.0				
		大白菜	去皮	12.0		絞肉		2.0		薑片		0.1		海帶根		5.0		紅蘿蔔絲		6.0				
		木耳		1.0		香菇絲		0.3		滷包	包	2.0		白蘿蔔	去皮	6.0		青蔥		0.3				
		紅蘿蔔		2.0		薑片		0.2																
		洗選蛋		1.0																				
		蝦米	600g/包	0.3																				
青菜	吉園圃蔬菜	小白菜		17.0	有機蔬菜	奶油白菜		17.0	炒時蔬	高麗菜		17.0	有機蔬菜	A菜		17.0	有機蔬菜	蘿蔓菜		17.0				
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2				
湯品	玉米蛋花湯	玉米粒		5.0	什錦菇菇湯	涼薯	去皮	4.0	洋芋濃湯	洋芋		4.0	海芽蛋花湯	海帶芽	600g	1.0	紅豆麥片湯	紅豆	(前一天送)	4.0				
		洗選蛋		3.0		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		1.5		洗選蛋		3.0		麥片		3.0				
						生香菇		2.0		玉米粒		3.0		青蔥		0.3		二砂		4.0				
						鮑魚菇		1.0		黑胡椒粒	600g/包	1.0												
						薑絲		0.3																
					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		5.2份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.2份				
		豆魚肉蛋類		2.5份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.8份		豆魚肉蛋類		2.8份		豆魚肉蛋類		2.份				
		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.份		蔬菜類		2.份				
		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.2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				
		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		768Kcal		熱量		887Kcal		熱量		709Kcal		熱量		663Kcal					

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：