

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第六週)

日期	3/20 W1				3/21 W2				3/22 W3				3/23 W4				3/24 W5				3/25 W6										
人數	223人				225人				223人				225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)	菜名	配料	規格	重量(kg)							
主食	白米飯	白米			糙米飯	白米			特餐				薏仁飯	白米			白米飯	白米			白米飯	白米									
主菜	三杯雞	雞胸丁		14.0	芋頭燒鴨	鴨丁		15.0	客家板條	板條	切	30.0	沙茶魚丁	水滷丁		15.0	醬淋豆包	非基因炸豆包	1切4	14.0	香滷翅小腿	翅小腿	2隻/人	450.0							
		刈薯	去皮	6.0		芋頭	大丁	8.0		豆芽菜		6.0		洋芋	去皮	6.0		洋蔥去皮		2.0		薑末		0.2	滷包		庫存				
		蒜片		0.2		紅蘿蔔		2.0		肉絲		3.0		洋蔥去皮		2.0		紅蘿蔔		1.5		青蔥		0.2							
		九層塔		0.2		青蔥		0.3		洋蔥去皮		4.0		紅蘿蔔		1.0															
		薑片		0.2		薑片		0.3		韭菜		1.0		絞紅蔥		0.5		沙茶醬		1.0											
											香菇絲			0.3																	
副菜	西芹鮑菇	西洋芹		12.0	酸菜麵腸	麵腸切		12.0	義式香草雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	開陽扁蒲	扁蒲	去皮	11.0	紅娘炒蛋	洗選蛋		12.0	客家小炒	非基因豆干片		9.0							
		鮑魚菇		3.0		酸菜	切2次	5.0		洋芋		8.0		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔絲		7.0		肉絲		2.0							
		肉絲		2.0		紅辣椒片		0.1		洋蔥去皮		3.0		木耳絲		1.0						芹菜		4.0							
		紅蘿蔔		2.0		薑絲		0.2		蒜末		0.2		蝦米		0.3						紅蘿蔔		1.0							
		蒜末		0.1						義大利香料	250g	1.0		蒜末		0.2						乾魷魚絲	前一天送	0.3							
																						蒜末		0.2							
青菜	吉園圃蔬菜	青松菜		17.0	有機蔬菜	蘿蔓		18.0	炒時蔬	高麗菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		18.0	有機蔬菜	A菜		18.0	有機蔬菜	菊苣		18.0							
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2							
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜	去皮	8.0	番茄豆芽湯	牛蕃茄		3.0	蔬菜蛋花湯	大白菜		4.0	榨菜肉絲湯	榨菜絲		3.0	仙草蜜	仙草凍	5K切	15.0	白菜鮮菇湯	大白菜		6.0							
		芹菜		0.2		綠豆芽		3.0		洗選蛋		2.0		肉絲		2.0		QQ圓		3.0		鮑魚菇		1.0							
		大骨	溫體	2.0		大骨		2.0		洋蔥去皮		1.0		粉絲		2.0						薑絲		0.2							
										紅蘿蔔		1.0		青蔥		0.3						大骨		2.0							
										大骨	溫體	2.0		薑絲		0.2															
熱量分析					水果	229份			豆漿	25Kg																					
	全穀根莖類				5.5份	全穀根莖類				5.3份	全穀根莖類				5.6份	全穀根莖類				5.4份	全穀根莖類				5.6份						
	豆魚肉蛋類				2.3份	豆魚肉蛋類				2.2份	豆魚肉蛋類				3.份	豆魚肉蛋類				2.2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				2.3份	蔬菜類				2.1份	蔬菜類				2.1份	蔬菜類				2.2份	蔬菜類				2.1份	
	種子與油脂類				2.3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				2.1份	種子與油脂類				2.份	
	水果類					水果類				1.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					低脂乳品類					低脂乳品類					低脂乳品類					
熱量				714Kcal	熱量				744Kcal	熱量				760Kcal	熱量				760Kcal	熱量				685Kcal	熱量				692Kcal		

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：