

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十四週)

日期	5/15 W1				5/16 W2				5/17 W3				5/18 W4				5/19 W5																						
人數	226人				227人				226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	白米			特餐				芝麻飯	白米			白米飯	白米																					
																			黑芝麻	0.3																			
主菜	黑胡椒肉絲	肉絲		10.0	糖醋魚丁	水鯊丁		20.0	火腿蛋炒飯	高麗菜	去葉	5.0	義式香草雞丁	雞胸丁	切小塊	14.0	五彩豆包絲	非基因炸豆包絲			10.0																		
		洋蔥去皮		8.0		小黃瓜		5.0		洗選蛋		3.0		洋芋		8.0		黃豆芽		5.0																			
		紅蘿蔔		2.0		洋蔥去皮		3.0		火腿丁		3.0		洋蔥去皮		3.0		紅蘿蔔		3.0																			
		青蔥		0.3		紅蘿蔔		2.0		洋蔥去皮		3.0		蒜末		0.2		木耳絲		1.0																			
		蒜末		0.2		番茄醬		1.0		三色丁		3.0		義大利香料	250g	1.0		芹菜		1.0																			
		黑胡椒粒	600g	1.0						青蔥		0.3						蒜末		0.1																			
副菜	黃瓜甜條	大黃瓜	去皮	12.0	照燒洋芋絲	洋芋	去皮	12.0	檸檬雞翅 (主菜升級)	檸檬雞翅	1隻/人	240.0	鮮蔬寬粉	寬粉		3.0	洋蔥炒蛋	洗選蛋		12.0																			
		甜不辣條		6.0		西洋芹		2.0						高麗菜	去葉	6.0		洋蔥去皮		5.0																			
		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		2.0						絞肉		3.0		紅蘿蔔		1.0																			
		蒜片		0.2		木耳絲		1.0						紅蘿蔔		2.0		青蔥		0.3																			
						味霖	1L	1.0						芹菜		1.0																							
						白芝麻		0.3						蒜末		0.2																							
青菜	吉園圃蔬菜	A菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		18.0	炒時蔬	油菜		17.0	有機蔬菜	廣島芥菜		18.0	有機蔬菜	青江菜		18.0																			
		蒜末		0.2		薑絲		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2																							
湯品	玉米菇菇湯	玉米粒		6.0	海帶豆芽湯	海帶芽	600g	1.0	竹筍大骨湯	麻竹筍	去皮	13.0	蝦香扁蒲湯	扁蒲	去皮	8.0	珍珠奶茶	粉圓		6.0																			
		生香菇		2.0		黃豆芽		5.0		薑片		0.2		紅蘿蔔		1.0		紅茶茶包	包	1.0																			
		薑絲		0.2		薑絲		0.1		大骨	溫體	2.0		蝦皮		0.3		奶粉		3.0																			
		大骨	溫體	2.0		大骨	溫體	2.0						大骨	溫體	2.0																							
熱量分析	水果				231份				鮮奶				230.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																		
	豆魚肉蛋類				2.份				豆魚肉蛋類				2.3份				豆魚肉蛋類				3.份																		
	蔬菜類				1.9份				蔬菜類				1.7份				蔬菜類				1.6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				2.3份																		
	水果類								水果類				1.份				水果類																						
	低脂乳品類								低脂乳品類								低脂乳品類				1.份																		
熱量				675Kcal				熱量				764Kcal				熱量				869Kcal				熱量				732Kcal				熱量				712Kcal			

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：