

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第七週)

日期	3/27 W1				3/28 W2				3/29 W3				3/30 W4				3/31 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	糙米		3.0	特餐				燕麥飯	燕麥		3.0	親職日補 休									
主菜	酥炸柳葉魚	柳葉魚		446.0	香滷雞翅 (主菜升級)	三節翅		225.0	酸辣湯麵	家常麵		30.0	紅燒肉片	肉片		10.0										
副菜	螞蟻上樹	冬粉		3.0	營養海帶芽	乾海芽		1.2	滷三角油 腐	非基因三角油腐	23g	9.0	珍珠滑蛋	洗選蛋		12.0										
		高麗菜	去葉	10.0																						
		絞肉		3.0																						
		紅蘿蔔		1.0																						
		青蔥		1.0																						
		蒜末		0.6																						
青菜	吉園圃蔬 菜	小芥菜		17.0	有機蔬菜	A菜		18.0	炒時蔬	小白菜		17.0	有機蔬菜	蘿蔓菜		18.0										
		蒜末		0.2																						
湯品	羅宋湯	洋芋	去皮	3.0	雙色蘿蔔 湯	白蘿蔔	去皮	6.0	銀絲卷	銀絲卷		223.0	枸杞黃瓜 湯	大黃瓜	去皮	8.0										
		大蕃茄		3.0																						
		大白菜		1.0																						
		西洋芹		1.0																						
熱量 分析	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				5.4份	全穀根莖類					
	豆魚肉蛋類				2.份	豆魚肉蛋類				2.份	豆魚肉蛋類				2.8份	豆魚肉蛋類				2.3份	豆魚肉蛋類					
	蔬菜類				2.份	蔬菜類				2.2份	蔬菜類				1.8份	蔬菜類				2.份	蔬菜類					
	種子與油脂類				2.5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					
	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					低脂乳品類					低脂乳品類					
熱量				698Kcal	熱量				733Kcal	熱量				737Kcal	熱量				695Kcal	熱量				Kcal		

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：