桃園市　廣興國民小學營養午餐菜單(第十五週)

日期	12/5			W1	12/6			W2	12/7			W3	12/8			W4	12/9			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			五穀飯	五穀米		3.0
						白米		0.0										白飯		
主菜	壽喜燒肉片	小肉片		10.0	黃金柳葉魚	柳葉魚		460.0	肉絲蛋炒飯	白米		30.0	洋蔥燒雞	雞胸丁	切小塊	14.0	香滷翅小腿(主菜升級)	翅小腿		33.0
		洋蔥去皮		5.0						高麗菜	去葉	5.0		洋蔥去皮		10.0		滷包		庫存
		豆芽菜		7.0						三色丁		3.0		紅蘿蔔		2.0				
		味霖	1.8L/瓶	1.0						肉絲		3.0		青蔥		0.3				
										洗選蛋		3.0								
										青蔥		0.3								
										蒜末		0.3								
副菜	營養海帶芽	乾海芽		庫存	雙色花椰	白花椰		9.0	滷三角油腐	非基因三角油腐	23g	10.0	珍珠滑蛋	洗選蛋		10.0	螞蟻上樹	冬粉		3.0
		紅蘿蔔		4.0		綠花椰		7.0		絞肉		3.0		玉米粒		7.0		高麗菜	去葉	10.0
		吻仔魚		0.2		紅蘿蔔		3.0		白蘿蔔	去皮	6.0						絞肉		3.0
		薑絲		0.2		蒜片		0.3										紅蘿蔔		1.0
																		青蔥		1.0
																		蒜末		0.6
青菜	吉園圃蔬菜	小松菜		17.0	有機蔬菜	奶油白菜		17.0	炒時蔬	蚵白菜		17.0	有機蔬菜	山菠菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		17.0
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2
湯品	玉米段湯	玉米	去皮	8.0	黃瓜蛋花湯	大黃瓜	去皮	6.0	蕃茄豆芽湯	牛番茄		4.0	味噌湯	非基因細豆腐盤	7K盤	1.0	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔	去皮	6.0
		大骨		2.0		紅蘿蔔		1.0		黃豆芽		3.0		細味噌	3K盒	1.0		紅蘿蔔		3.0
		薑片		0.3		洗選蛋		1.0		薑絲		0.3		洋蔥去皮		1.0		香菜		0.1
						薑片		0.3						青蔥		0.3		大骨		3.0
					水果		231份		豆漿	濃縮豆漿	25kg									
熱量分析	全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.4份	
	豆魚肉蛋類		2.份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.份		豆魚肉蛋類		2.1份	
	蔬菜類		2.份		蔬菜類		1.9份		蔬菜類		1.5份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.份	
	種子與油脂類		2.1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		2.3份		種子與油脂類		2.3份	
	水果類				水果類		1.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				低脂乳品類				低脂乳品類		1.份	
	熱量		*680Kcal*		熱量		*754Kcal*		熱量		*717Kcal*		熱量		*737Kcal*		熱量		*839Kcal*	

監廚老師：　　執行秘書：　　主任:　　校長：