

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十四週)

日期	11/28 W1				11/29 W2				11/30 W3				12/1 W4				12/2 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	白米			特餐				白米飯	白米			薏仁飯	白米						
						糙米												小薏仁	(前一天送)	3.0				
主菜	沙茶肉片	小肉片		12.0	奶香鮭魚排	鮭魚排	1片/人	230.0	台式炒麵	黃油麵		33.0	義式香草雞丁	雞胸丁	小塊	14.0	蠔油豆包	非基因炸豆包	1切4	12.0				
		洋蔥去皮		10.0				高麗菜			5.0			洋芋	**	6.0			芹菜		2.0			
		紅蘿蔔		2.0				肉絲			5.0			洋蔥去皮		3.0			紅蘿蔔		1.0			
		青蔥		0.3				洋蔥去皮			4.0			蒜末		0.2			香菇絲		0.3			
		蒜片		0.2				木耳絲			1.0			義大利香料	250g	1.0			薑片		0.2			
		沙茶醬	3K	1.0				紅蘿蔔			1.0													
								香菇絲			0.3													
								烏醋		3L	1.0													
副菜	奶油白菜	大白菜	去葉	18.0	五柳豆包絲	非基因豆包絲		7.0	海結燒肉	肉丁		7.0	冬瓜魚丸	冬瓜	**	16.0	洋蔥炒蛋	洗選蛋		12.0				
		三色丁		3.0			黃豆芽			5.0		海帶結			5.0			魚丸片		3.0		洋蔥去皮		5.0
		玉米粒		2.0			芹菜			3.0		白蘿蔔			5.0			木耳絲		1.0		紅蘿蔔		1.0
		麵粉		1.0			紅蘿蔔			2.0		紅蘿蔔			2.0			紅蘿蔔		0.6		青蔥		0.3
		無鹽奶油	454g	1.0			木耳絲			1.0		薑片			0.2					0.2				
		起司粉		1.0			蒜末			0.2														
青菜	吉園圃蔬菜	青松菜		17.0	有機蔬菜	小白菜		17.0	炒時蔬	小松菜		17.0	有機蔬菜	青江菜		17.0	有機蔬菜	A菜		17.0				
		蒜末		0.2			蒜末			0.2		蒜末			0.2			蒜末		0.2				
湯品	味噌湯	非基因白干盤	切小丁 4.5K	2.0	清香蘿蔔湯	白蘿蔔	**	7.0	牛蒡蔬菜湯	玉米條	**	4.0	養生蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0	綠豆米苔目	綠豆	(前一天送)	5.0				
		細味噌	3K	1.0			香菜			0.1		牛蒡			0.6			金針菇		1.0		米苔目		4.0
		柴魚片		0.3			大骨	溫體		2.0		紅蘿蔔			0.6			紅蘿蔔		0.6				
		青蔥		0.3								芹菜			0.2			香菜		0.2				
												大骨		溫體	2.0			大骨	溫體	2.0				
熱量分析					水果	231份			乳品	鮮奶	229份													
	全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.份		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.9份					
	豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.5份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		1.9份					
	蔬菜類		1.6份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		1.7份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		1.8份					
	種子與油脂類		2.3份		種子與油脂類		2.4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					
	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		679Kcal		熱量		728Kcal		熱量		869Kcal		熱量		680Kcal		熱量		704Kcal						

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：