

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第十三週)

日期	11/21					11/22					11/23					11/24					11/25																													
人數	223人					225人					223人					225人					225人																													
菜名	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)	菜名	配料	規格	個人量	重量(kg)																									
主食	白米飯	白米		0.0	0.0	燕麥飯	白米		0.0		特餐			0.0	0.0	糙米飯	白米				白米飯	白米		0.0	0.0																									
				0.0	0.0			燕麥		0.0		2.5					0.0	0.0		糙米							0.0	0.0																						
				0.0	0.0													0.0	0.0									0.0	0.0																					
				0.0	0.0													0.0	0.0									0.0	0.0																					
主菜	冬瓜燒鴨	鴨丁		61.3	15.0	三杯雞	雞胸丁		75.0	14.0	扁蒲 瘦肉粥	白米			0.0	蔥爆雞丁	雞胸丁	切小塊	75.0	14.0	豆腐燴鮮魚	白旗魚丁		82.0	20.0																									
		冬瓜	去皮	28.5	7.0			涼薯		11.0		3.0		糙米				3.0		洋蔥去皮			10.0	3.0		白干盤丁		38.0	9.0																					
		醬冬瓜	桶	0.0	1.0			紅蘿蔔		4.0		1.0		絞肉			30.0	6.0		小黃瓜			5.0	2.0		蒜苗		1.2	0.3																					
		青蔥		1.3	0.3			九層塔		1.2		0.1		扁蒲	**		30.0	7.0		紅蘿蔔			5.0	1.0		薑絲		1.2	0.1																					
		薑絲		1.3	0.3			薑片		1.2		0.3		高麗菜	去葉		15.0	4.0		蒜片			2.5	0.6		沙茶醬		0.0	1.0																					
								胡麻油		0.0		1.0		紅蘿蔔			5.0	1.0																																
														蝦皮			0.0	0.3																																
副菜	筍茸肉絲	筍茸		0.0	12.0	南瓜炒鮮菇	南瓜		63.0	14.0	梅干肉片	肉片		40.0	9.0	番茄炒蛋	洗選蛋		0.0	10.0	五柳豆包絲	非基因豆包絲		0.0	7.0																									
		肉絲		0.0	3.0			生香菇		12.0		3.0		梅干菜			30.0	8.0		大番茄			0.0	6.0		黃豆芽		0.0	5.0																					
		木耳絲		0.0	2.0			青蔥		1.2		0.1		蒜末			0.0	0.2		非基因白干盤		切小丁 7K	0.0	1.0		芹菜		0.0	3.0																					
		青蔥		0.0	0.3			蒜片		1.2		0.1								青蔥			0.0	0.3		紅蘿蔔		0.0	2.0																					
		紅辣椒片		0.0	0.1															番茄醬		3K	0.0	1.0		木耳絲		0.0	1.0																					
青菜	吉園圃蔬菜	青松菜		0.0	17.0	有機蔬菜	青江菜		0.0	17.0	吉園圃蔬菜	荷葉白菜		0.0	17.0	有機蔬菜	奶油白菜		0.0	17.0	有機蔬菜	A菜		0.0	17.0																									
		蒜末		0.0	0.2			蒜末		0.0		0.2		蒜末			0.0	0.2		蒜末			0.0	0.2																										
湯品		大白菜	去葉	0.0	4.0	榨菜肉絲湯	榨菜絲		0.0	3.0	刈包	刈包		1.0	223.0	什錦菇菇湯	高麗菜	去葉	0.0	5.0	海芽蛋花湯	海帶芽	600g	0.0	1.0																									
		洗選蛋		0.0	3.0			肉絲	溫體	0.0		2.0							金針菇			0.0	1.0		洗選蛋		0.0	3.0																						
		紅蘿蔔		0.0	1.0			粉絲		0.0		2.0							鮑魚菇			0.0	1.0		青蔥		0.0	0.3																						
		絞紅蔥		0.0	0.3			青蔥		0.0		0.3							洋蔥去皮			0.0	1.0																											
		大骨	溫體	0.0	2.0			薑絲		0.0		0.2							大骨	溫體		0.0	2.0																											
熱量分析						水果	229份				鮮奶	227.份																																						
	全穀根莖類					5.4份					全穀根莖類					5.5份					全穀根莖類					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					豆魚肉蛋類					2.份					豆魚肉蛋類					2.2份				
	蔬菜類					1.9份					蔬菜類					1.7份					蔬菜類					1.6份					蔬菜類					1.8份					蔬菜類					1.4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					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					675Kcal					熱量					764Kcal					熱量					869Kcal					熱量					644Kcal					熱量					682Kcal					

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：