

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第八週)

日期	10/17 W1				10/18 W2				10/19 W3				10/20 W4				10/21 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	白米			特餐				白米飯	白米			芝麻飯	白米						
						糙米																		
主菜	豆瓣魚丁	水鯊丁		20.0	燒烤雞翅	燒烤雞翅	1隻/人	240.0	義大利麵	螺絲麵		33.0	泡菜燒肉	小肉片		12.0	紅燒豆腐	三角油豆腐	23g	12.0				
		涼薯	**	5.0				絞肉			6.0	非基因油片			3.0	白蘿蔔		**	10.0					
		青蔥		0.3				三色丁			4.0	高麗菜		去葉	3.0	蒜苗			0.2					
		辣豆瓣醬	3L	1.0				洋蔥去皮			4.0	韓式泡菜			3.0	薑片			0.2					
		蒜末		0.2				玉米粒			2.0	蒜末			0.2									
								黑胡椒粒		600g	1.0													
								番茄醬		3L	2.0													
副菜	韭菜銀芽	豆芽菜		14.0	長豆香絲	長豆	冷凍	12.0	雙色花椰	白花菜	冷凍	6.0	西芹鮑菇	西洋芹		13.0	柴魚蒸蛋	洗選蛋		12.0				
		肉絲		3.0		非基因粗干絲		3.0		綠花菜	冷凍	6.0		鮑魚菇		3.0		生香菇		2.0				
		韭菜		1.0		紅蘿蔔		1.0		肉片		6.0		肉絲		2.0		柴魚片		0.3				
		紅蘿蔔		1.0		香菇絲		0.3		紅蘿蔔		3.0		紅蘿蔔		2.0								
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜片		0.3		蒜末		0.1								
青菜	炒時蔬	大白菜		0.0	有機蔬菜	小白菜		17.0	炒時蔬	高麗菜		0.0	有機蔬菜	青江菜		17.0	有機蔬菜	空心菜		17.0				
		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2		蒜末		0.2				
湯品	蝦香扁蒲湯	扁蒲	**	8.0	五行蔬菜湯	高麗菜	去葉	5.0	玉米濃湯	洋芋	**	3.0	金茸粉絲湯	冬粉		3.0	芋頭西谷米	芋頭丁	小丁	4.0				
		紅蘿蔔		1.0		木耳絲		1.0		洗選蛋		2.0		金針菇		0.6		西谷米		3.0				
		蝦皮		0.3		西洋芹		1.0		玉米粒		2.0		青蔥		0.3								
		大骨	溫體	2.0		紅蘿蔔		1.0		紅蘿蔔		1.0		薑絲		0.2								
						大骨	溫體	2.0		無鹽奶油	454g	1.0		大骨	溫體	2.0								
				水果	229份				鮮奶	226份														
熱量分析	全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.3份		全穀根莖類		5.7份		全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.6份					
	豆魚肉蛋類		2.3份		豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.3份					
	蔬菜類		2.1份		蔬菜類		2.2份		蔬菜類		2.2份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		1.7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		2.2份		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.2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		707Kcal		熱量		738Kcal		熱量		884Kcal		熱量		682Kcal		熱量		697Kcal					

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：