

桃園市 廣興國民小學營養午餐菜單(第六週)

日期	10/3 W1				10/4				10/5 W3				10/6 W4				10/7 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	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			地瓜飯	白米						
						糙米														地瓜		3.0	
主菜	糖醋雞丁	雞胸丁	小塊	14.0	鹽酥魚丁	水鯊魚丁		肉絲米苔目	米苔目		33.0	香滷肉排	里肌肉排	1片/人	230.0	麻油凍豆腐	非基因凍豆腐	切	12.0				
		涼薯	**	3.0		非基因白頁丁			高麗菜	去葉	4.0			高麗菜	去葉		6.0						
		小黃瓜		2.0		蒜末			肉絲		3.0			枸杞	600g		1.0						
		洋蔥去皮		2.0		九層塔			韭菜		1.0			薑片			0.1						
		番茄醬	3k	1.0		胡椒鹽	600g		紅蘿蔔		1.0												
									絞紅蔥		0.6												
									香菇絲		0.3												
副菜	螞蟻上樹	冬粉		3.0	洋芋肉末	洋芋	**	家常豆腐	非基因油腐丁		10.0	蠔油麵腸	麵腸切		12.0	碎脯蔥花蛋	洗選蛋		11.0				
		絞肉		3.0		玉米粒			小肉片		3.0			酸菜	切2次		6.0		碎菜脯		5.0		
		高麗菜	去葉	6.0		絞肉			脆筍片		3.0			紅辣椒片			0.1		紅蘿蔔		1.0		
		芹菜		1.0		紅蘿蔔			毛豆仁		1.0			薑絲			0.2		青蔥		0.3		
		紅蘿蔔		1.0		蒜末			紅蘿蔔		1.0												
		蒜末		0.3					蒜片		0.2												
青菜	吉園圃蔬菜			0.0	有機蔬菜	黑葉白菜		炒時蔬			0.0	有機蔬菜	山菠菜		21.0	有機蔬菜	空心菜		21.0				
		蒜末		0.2		蒜末			0.2	蒜末			0.2	蒜末			0.2	蒜末		0.2			
湯品	什錦菇菇湯	大白菜	去葉	5.0	巫婆湯	高麗菜	去葉	黃瓜大骨湯	大黃瓜	**	8.0	紫菜豆腐湯	非基因細豆腐盤	切絲 7k	1.0	仙草粉條湯	仙草凍	切	15.0				
		金針菇		1.0		番茄			芹菜		0.2			無砂紫菜	600g		1.0		粉條		3.0		
		鮑魚菇		1.0		洋蔥去皮			大骨	溫體	2.0			青蔥			0.3						
		洋蔥去皮		1.0		芹菜																	
		大骨	溫體	2.0		大骨	溫體																
					水果		229份	鮮奶		226份													
熱量分析	全穀根莖類		5.5份		全穀根莖類		5.6份		全穀根莖類		5.8份		全穀根莖類		5.4份		全穀根莖類		5.6份				
	豆魚肉蛋類		2.1份		豆魚肉蛋類		2.4份		豆魚肉蛋類		2.6份		豆魚肉蛋類		2.2份		豆魚肉蛋類		2.1份				
	蔬菜類		2.1份		蔬菜類		1.8份		蔬菜類		2.1份		蔬菜類		1.6份		蔬菜類		1.9份				
	種子與油脂類		2.2份		種子與油脂類		2.5份		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.1份		種子與油脂類		2.1份				
	水果類				水果類				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		687Kcal		熱量		730Kcal		熱量		896Kcal		熱量		673Kcal		熱量		684Kcal				

監廚老師：

執行秘書：

主任：

校長：