

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第14週午餐菜單食材表

日期	5月12日		5月13日		5月14日		5月15日		5月16日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		小米飯		青醬野菇義大利麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小米		義大利直麵、絞肉、洋蔥、鴻喜菇、美白菇、小番茄、九層塔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香酥腿排*1		紅燒魚		-		咖哩雞		泡菜燒肉	
主要食材	卡拉雞排*1		烏魚、板豆腐、洋蔥、青蔥		-		雞丁、骨腿丁、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿		肉片、大白菜、韓式年糕、洋蔥、泡菜	
副菜	鮮蔬粉絲煲		鵪蛋黃瓜		藜麥嫩雞		腐皮高麗菜		金沙美人腿	
主要食材	高麗菜、冬粉、絞肉、胡蘿蔔、黑木耳		大黃瓜、鵪蛋、胡蘿蔔、黑木耳		雞丁、玉米、毛豆、紅藜麥		高麗菜、炸豆包、胡蘿蔔		筍白筍、四季豆、鹹蛋	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機奶油白菜		有機小白菜		有機黑葉白菜		有機荷葉白菜		有機小松菜	
湯品	針菇排骨湯		涼薯肉片湯		南瓜濃湯		番茄蔬菜湯		海芽蛋花湯	
主要食材	白蘿蔔、金針菇、排骨丁		刈薯、肉片、大骨		南瓜、玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔		馬鈴薯、大番茄、排骨丁		海帶芽、洗選蛋、大骨	
附餐	乳品		水果+奶酪		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		無子葡萄、草莓奶酪		鮮奶		橘子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.2份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.4份
	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.8份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.2份	水果類	1.0份	水果類	0.0份
	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	931.0份	熱量	839.0份	熱量	835.0份	熱量	766.5份	熱量	810.0份

★食材來源一律使用國產豬肉、非基改豆製品

菜單設計：呂湘蘋營養師

食材供應商：軒泰食品

★因應季節變化菜色會作微調