

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第15週午餐菜單食材表

日期	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		雙鮮蚵仔麵線		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		棕色麵線、蚵仔、肉片、脆筍絲、黑木耳		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	鐵板豆腐		蘑菇醬豬柳		-		瓜仔肉燥		燴三鮮	
主要食材	油豆腐、脆筍片、洋蔥、杏鮑菇、彩椒、青蔥		豬柳、杏鮑菇、洋蔥		-		絞肉、花瓜、洋蔥		鯰魚、蝦仁、大黃瓜、肉片、胡蘿蔔	
副菜	滑嫩蒸蛋		香料烤鮮蔬		綜合甜不辣		蝦香蒲瓜		雪菜百頁	
主要食材	洗選蛋		花椰菜、南瓜、黑蠔菇、小番茄		白蘿蔔、甜不辣、油豆腐、豬血糕、柴魚片		扁蒲、肉絲、乾木耳、胡蘿蔔、蝦米		百頁豆腐、雪裡紅、毛豆仁、絞肉	
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	有機甜蘿蔓		有機青松菜		有機山菠菜		有機青油菜		有機空心菜	
湯品	山粉圓甜湯		冬瓜雞湯		小鮮肉包*1		竹筍排骨湯		洋蔥蛋花湯	
主要食材	山粉圓、冬瓜塊、檸檬汁		冬瓜、雞丁、雞架、枸杞		小鮮肉包*1		桂竹筍、排骨丁		洋蔥、洗選蛋、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果+產銷履歷豆漿		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		小番茄、產銷履歷豆漿		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	2.8份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.4份
	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.7份
	水果類	0.0份	水果類	0.0份	水果類	0.0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	753.0份	熱量	633.0份	熱量	739.5份	熱量	758.5份	熱量	801.5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