

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第17週午餐菜單食材表

日期	6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		雙豆飯		堅果蝦仁蛋炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紅豆、雪蓮子		產銷履歷白米、白蝦仁、洗選蛋、洋蔥、玉米粒、毛豆仁、鳳梨罐、腰果、核桃、葡萄乾		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	番茄燒豆包		口水雞		-		黃燜雞		三杯魚丁	
主要食材	豆包、大番茄、洋蔥、美白菇		骨腿丁、豆干、青花菜、胡蘿蔔、青蔥、白芝麻、花生		-		骨腿丁、雞排丁、馬鈴薯、香菇、青椒、彩椒		鯰魚丁、洋蔥、豬血糕、九層塔	
副菜	海芽炒蛋		蝦香扁蒲		照燒豬肉		鐵板銀芽		芹香干片	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、海帶芽		扁蒲、豬肉絲、胡蘿蔔、蝦米、黑木耳		豬肉片、杏鮑菇、小黃瓜、白芝麻		綠豆芽、豬肉絲、韭菜、胡蘿蔔		豆干片、芹菜、豬肉絲、黑木耳、胡蘿蔔	
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		有機小松菜		有機黑葉白菜		有機青油菜		有機小白菜	
湯品	珍珠決明子茶		蔬菜蛋花湯		貢丸味噌湯		山藥排骨湯		蘿蔔玉米湯	
主要食材	粉圓、決明子、麥茶包		高麗菜、洗選蛋、黑蠔菇、大骨		板豆腐、貢丸、柴魚片		山藥、排骨丁、小薏仁、枸杞		白蘿蔔、玉米、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		小番茄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	3.0份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份
	油脂與堅果種子類	2.8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	0.1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	0.0份
	熱量	742.0份	熱量	724.0份	熱量	834.0份	熱量	723.5份	熱量	742.5份

★食材來源一律使用國產豬肉、非基改豆製品

★因應季節變化菜色會作微調

菜單設計：呂湘蘋營養師

食材供應商：軒泰食品