

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第18週午餐菜單食材表

日期	6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		小米藜麥飯		燒烤雞腿堡		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米、紅藜麥、小米		漢堡麵包、雞腿排		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	鹹酥雞		豆瓣魚		-		黃豆燉肉		京醬鴨	
主要食材	雞丁、豆干		鯛魚、板豆腐、洋蔥、青蔥		-		肉丁、白蘿蔔、黃豆		鴨丁、百頁豆腐、小黃瓜、九層塔	
副菜	咖哩雙薯		毛豆炒蛋		茄汁肉醬通心粉		黃金海帶根		開陽白菜	
主要食材	馬鈴薯、地瓜、青花菜、胡蘿蔔		洗選蛋、毛豆、玉米粒、枸杞		通心麵、洋蔥、杏鮑菇、大番茄、絞肉、洋菇		海帶根、玉米粒、肉絲、胡蘿蔔		大白菜、肉絲、乾豆捲、黑木耳、胡蘿蔔、蝦米	
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	有機青油菜		有機高麗菜		有機青松菜		有機小松菜		有機空心菜	
湯品	蓮子排骨湯		冬瓜雞湯		玉米濃湯		鮮蔬粉絲湯		當歸麵線湯	
主要食材	杏鮑菇、蓮子、排骨		冬瓜、雞丁、雞架、紅棗、乾香菇		玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋、洋蔥、小米、胡蘿蔔		高麗菜、香菇、南瓜、冬粉、大骨		肉絲、金針菇、麵線	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香吉士		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	3.3份	豆魚蛋肉類	3.4份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.6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	2.8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	0.0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	874.0份	熱量	785.5份	熱量	848.5份	熱量	720.5份	熱量	773.5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