

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第19週午餐菜單食材表

日期	6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		黃金紫米飯		荷葉糯米雞飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、玉米粒、紫糯米		產銷履歷白米、長糯米、雞柳、香菇、栗子、豆干、蝦米、乾香菇、油蔥酥、荷葉		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	麻婆豆腐		回鍋肉片		-		香酥魚丁		榨菜肉絲	
主要食材	板豆腐、毛豆仁、胡蘿蔔、豬絞肉、青蔥		豬肉片、高麗菜、豆干片、鴻喜菇、胡蘿蔔、青蔥		-		水鯊魚丁、地瓜條		豬肉絲、豆干絲、榨菜、青蔥	
副菜	香Q滷蛋*1		蝦香蘿蔔絲		港式蘿蔔糕*1		番茄洋蔥甜不辣		芙蓉絲瓜	
主要食材	白煮蛋		白蘿蔔、豬絞肉、胡蘿蔔、青蔥、蝦米、乾香菇		蘿蔔糕*1		虱目魚甜不辣、大番茄、洋蔥、小黃瓜		絲瓜、洗選蛋、枸杞	
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	有機廣島菜		有機荷白菜		有機小松菜		有機小白菜		有機空心菜	
湯品	桂圓銀耳湯		剝皮辣椒雞湯		酸辣湯		仙草雞湯		馬賽魚湯	
主要食材	白木耳、粉圓、桂圓乾、枸杞		雞丁、杏鮑菇、雞架、剝皮辣椒、乾香菇		板豆腐、脆筍絲、洗選蛋、胡蘿蔔、肉絲、木耳絲		刈薯、雞丁、雞架、仙草乾		金目鱸魚、蛤蠣、馬鈴薯、大番茄、洋蔥、西洋芹	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果+產銷履歷豆漿		乳品	
主要食材	鮮奶		百香果		鮮奶		蘋果、產銷履歷豆漿		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.6份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	4.6份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.8份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.5份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.6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	756.5份	熱量	729.0份	熱量	797.0份	熱量	854.0份	熱量	806.5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