

桃園市觀音區新坡國小 113學年度下學期第20、21週午餐菜單食材表

日期	6月23日		6月24日		6月25日		6月26日		6月27日		6月30日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期一	
主食	糙米飯		地瓜麥片飯		日式豚骨拉麵		糙米飯		糙米飯		什穀飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、地瓜、麥片		拉麵、肉片、高麗菜、洋蔥、鴻喜菇、玉米粒、魚板、木耳		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、五穀米	
主菜	蒲燒魚丁		奶香玉米雞		-		可樂雞翅*1		味噌肉片		香滷雞腿*1	
主要食材	鯛魚丁、凍豆腐、白芝麻		雞丁、馬鈴薯、玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔		-		雞翅*1		豬肉片、洋蔥、胡蘿蔔、金針菇		雞腿*1	
副菜	韓式拌菜		彩繪雙花		醬煮筍干滷蛋*1		寧波年糕		小瓜花生		豆香蒸蛋	
主要食材	黃豆芽、冬粉、小松菜、豬肉絲、胡蘿蔔、海帶芽		青花菜、白花菜、彩椒、肉絲		白煮蛋、筍乾		大白菜、寧波年糕、肉絲、金針菇、胡蘿蔔、乾香菇絲		馬鈴薯、小黃瓜、水煮花生、胡蘿蔔		洗選蛋、豆漿	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機小白菜		有機白莧菜		有機空心菜		有機小松菜		有機青油菜		有機蔬菜	
湯品	鮮菇玉米湯		竹筍排骨湯		拉麵高湯		肉骨茶湯		海芽豆腐湯		綠豆湯圓	
主要食材	玉米、杏鮑菇、雞架		竹筍、排骨丁		大骨、奶粉		白蘿蔔、豆捲、龍骨丁		板豆腐、洋蔥、海帶芽、小魚乾		綠豆、小湯圓	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		黃金奇異果		鮮奶		香蕉		優酪乳		鮮奶	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	5.7份
	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	4.1份
	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	0.5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	2.5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	2.5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	水果類	0.0份
	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.9份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份
	熱量	851.5份	熱量	713.5份	熱量	721.5份	熱量	758.5份	熱量	797.0份	熱量	951.5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