

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第3週午餐菜單食材表

日期	9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19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		日式五目飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		產銷履歷白米、糙米、雞腿丁、香菇、牛蒡、毛豆、胡蘿蔔、昆布、柴魚片		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	照燒豬柳		栗子燉雞		-		豆瓣魚		香干炒雞片	
主要食材	肉柳、洋蔥、彩椒		雞丁、骨髓丁、杏鮑菇、栗子		-		鯛魚、凍豆腐、洋蔥、青蔥		雞肉片、豆干、青花菜	
副菜	田園四色		五香毛豆莢		香酥豬排*1		關東煮		鮮蔬粉絲煲	
主要食材	玉米粒、馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔		毛豆莢		大阪城豬排*1		白蘿蔔、玉米、甜不辣、豬血糕、胡蘿蔔、柴魚片		冬粉、高麗菜、豬絞肉、胡蘿蔔、黑木耳	
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	有機空心菜		有機青江菜		有機荷葉白菜		有機莧菜		有機優愛菜	
湯品	玉米濃湯		海帶蛤蠣湯		小魚味噌湯		青木瓜養生湯		肉骨茶湯	
主要食材	玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋、洋蔥、小米、胡蘿蔔		海帶節、蛤蠣、大骨		板豆腐、小魚乾、柴魚片、海帶芽		青木瓜、雞丁、雞架、紅棗		玉米、乾豆捲、龍骨丁	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		奇異果		鮮奶		芭樂		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.2份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	3.6份	豆魚蛋肉類	3.6份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.5份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.3份
	油脂與堅果種子類	2.6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	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
	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	791.5份	熱量	798.5份	熱量	862.5份	熱量	743.0份	熱量	746.5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

★本菜單中可能含有食品過敏原：(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一)使用亞硫酸鹽類等。不適合對其過敏體質者食用

★因應季節變化菜色會作微調