

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第5週午餐菜單食材表

日期	9月29日		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	教師節補假		蕎麥飯		芋香米粉湯		糙米飯		糙米飯	
主要食材			產銷履歷白米、蕎麥		粗米粉、芋頭、肉絲、芹菜、大骨、乾香菇、蝦米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	-		三杯魚		甜椒肉片		蠔油嫩雞		豬肉壽喜燒	
主要食材			鯰魚、洋蔥、小黃瓜、九層塔		豬肉片、豆干、彩椒、香菇		雞肉、刈薯、胡蘿蔔		豬肉片、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔、白芝麻	
副菜	-		蔬菜炒蛋		-		針菇黃瓜		鮮蔬拌粉絲	
主要食材			洗選蛋、高麗菜、金針菇、黑木耳				大黃瓜、黑木耳、金針菇、胡蘿蔔		冬粉、高麗菜、豬絞肉、胡蘿蔔、黑木耳、青蔥	
青菜	-		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材			有機荷葉白菜		有機空心菜		有機青江菜		有機小松菜	
湯品	-		雙色蘿蔔湯		小紅豆包*1		金針排骨湯		海芽鮮魚湯	
主要食材			白蘿蔔、胡蘿蔔、大骨		豆沙包*1		乾金針、玉米、排骨丁		鯛魚丁、海帶芽	
附餐	-		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材			紅地球葡萄		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.1份
	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.2份
	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	2.6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	1.0份	水果類	1.0份	水果類	0.0份
	乳品類	0.0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	.0份	熱量	761.5份	熱量	784.0份	熱量	728.5份	熱量	788.5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