

# 桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第7週午餐菜單食材表

日期	10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17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		韓式豬肉拌飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫米		產銷履歷白米、糙米、肉絲、洗選蛋、小松菜、黃豆芽、香菇、胡蘿蔔、白芝麻		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	沙嗲雞		香酥魚片*1		-		花瓜燒雞		香滷豬腳	
主要食材	雞丁、豆乾丁、小黃瓜、沙茶醬、花生醬		竹筴魚片/虱目魚排				雞丁、刈薯、圓平瓜、胡蘿蔔		豬肉丁、豬腳丁、筍乾、麵輪	
副菜	土豆麵筋		紅燒豆腐		起司奶香玉米		塔香杏鮑菇		芙蓉絲瓜	
主要食材	油麵筋泡、花生、乾香菇絲		油豆腐、脆筍片、黑木耳、胡蘿蔔		玉米粒、馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔、乳酪絲		杏鮑菇、南瓜、九層塔		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	有機油江菜		有機空心菜		有機莧菜		有機優愛菜		有機小松菜	
湯品	冬瓜薏仁排骨湯		蘿蔔雞湯		大醬湯		山藥大骨湯		海帶湯	
主要食材	冬瓜、大薏仁、排骨		白蘿蔔、雞丁、雞架		板豆腐、洋蔥、青蔥、韓式辣醬、味噌		山藥、馬鈴薯、大骨、枸杞		海帶結、雞架	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		砂糖橘		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.6份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.0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	3.0份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.7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	0.9份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	805.0份	熱量	767.0份	熱量	818.0份	熱量	767.0份	熱量	776.5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