

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第8週午餐菜單食材表

日期	10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10月24日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜小米飯		日式炒烏龍麵		糙米飯		光復節放假	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小米、紅藜麥		烏龍麵、高麗菜、豬肉、洋蔥、香菇、油片絲、胡蘿蔔、柴魚片		產銷履歷白米、糙米		-	
主菜	糖醋豆包		照燒豬排*1		鮮蔬雞柳		蒲燒魚丁		-	
主要食材	炸豆包、洋蔥、秀珍菇、鳳梨罐頭		里肌肉排*1		雞肉、長豆、蓮藕、鴻喜菇、胡蘿蔔		鯰魚丁、凍豆腐、白芝麻			
副菜	花胡瓜炒蛋		蝦醬高麗菜		-		肉絲洋芋		-	
主要食材	洗選蛋、小黃瓜、玉米粒、胡蘿蔔		高麗菜、胡蘿蔔、蝦醬		-		馬鈴薯、黑木耳、胡蘿蔔、豬肉			
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		-	
主要食材	有機青油菜		有機黑葉白菜		有機青江菜		有機小松菜			
湯品	芋頭西米露		仙草雞湯		葷菇湯		南瓜蔬菜湯		-	
主要食材	芋頭、地瓜、西谷米、椰漿		刈薯、雞丁、雞架、乾仙草、枸杞		金針菇、大骨、紫菜		南瓜、洋蔥、大白菜、大骨			
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		-	
主要食材	鮮奶		奇異果		鮮奶		柳丁			
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	0.0份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	0.0份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	0.0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	2.8份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	0.0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	0.0份
	熱量	807.5份	熱量	715.0份	熱量	697.5份	熱量	810.5份	熱量	.0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