

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第9週午餐菜單食材表

日期	10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		地瓜飯		潮州炒粿條		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、地瓜		粿條、魷魚、豆干、綠豆芽、洋蔥、韭菜		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	芋頭鴨		蔥燒雞		香滷雞腿*1		雞肉親子丼		咖哩魚	
主要食材	鴨丁、芋頭		骨腿丁、豆干、洋蔥、青蔥		雞腿		骨腿丁、洋蔥、洗選蛋、胡蘿蔔、海苔絲		鬼頭刀丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿	
副菜	黃金海帶根		泡菜炒年糕		-		蝦香蘿蔔絲		五香毛豆莢	
主要食材	海帶根、玉米粒、雞肉絲		大白菜、韓式年糕、金針菇、胡蘿蔔、泡菜		-		白蘿蔔、雞絞肉、胡蘿蔔、青蔥、蝦米、乾香菇		毛豆莢	
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	有機甜菜心		有機小白菜		有機空心菜		有機青油菜		有機茼蒿菜	
湯品	冬瓜玉米湯		涼薯蛋花湯		酸辣湯		四神湯		香菇雞湯	
主要食材	冬瓜、玉米、雞架		刈薯、洗選蛋、雞架		板豆腐、脆筍、洗選蛋、胡蘿蔔、黑木耳		四神、山藥、雞架		白蘿蔔、杏鮑菇、骨腿丁、乾香菇	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		藍莓		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	4.9份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	4.0份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.5份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.0份
	油脂與堅果種子類	2.7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	2.6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	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	786.0份	熱量	780.0份	熱量	851.0份	熱量	771.0份	熱量	792.5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