

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第10週午餐菜單食材表

日期	11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薏仁飯		味噌拉麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小薏仁		熟拉麵、綠豆芽、玉米粒、豬肉絲、洋蔥、黑木耳、海帶芽、雞架、奶粉		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	壽喜燒凍腐		塔香鮮魷		蜜汁燒肉		香草雞		小米蒸肉	
主要食材	凍豆腐、洋蔥、金針菇、木耳、柴魚片		魷魚、豆干、洋蔥、胡蘿蔔、九層塔		豬肉、豆干、杏鮑菇、白芝麻		骨腿丁、馬鈴薯、南瓜、洋蔥		豬肉、地瓜、小米	
副菜	豆香蒸蛋		田園三色		-		鮮瓜燴豆腐		甜椒炒花椰菜	
主要食材	洗選蛋、豆漿		馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁		-		絲瓜、板豆腐、枸杞		青花菜、彩椒、豬肉絲	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		有機蔬菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機小白菜		有機青油菜		有機黑葉白菜		有機塔菇菜		有機小松菜	
湯品	紅豆芋圓湯		香芹蔬菜湯		芋泥包*1		番茄黃芽湯		蓮藕大骨湯	
主要食材	紅豆、芋頭圓、地瓜圓		高麗菜、黑木耳、雞架、西芹		芋泥包*1		大番茄、黃豆芽、大骨、昆布		蓮藕片、玉米、胡蘿蔔、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		小番茄		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.8份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.3份
	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.5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	0.9份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	814.0份	熱量	771.0份	熱量	822.5份	熱量	775.5份	熱量	821.0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