

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第11週午餐菜單食材表

日期	11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14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		香Q油飯		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		白米、長糯米、豬肉、豆干、花生、蝦米、香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香酥魚塊*3		黃金咖哩豬		滷蛋*1		奶油玉米雞		紅燒肉	
主要食材	虱目魚肉條		肉丁、馬鈴薯、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔		水煮蛋		雞丁、馬鈴薯、玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔		豬肉、豆干、胡蘿蔔	
副菜	日式南瓜佃煮		雞絲海根		-		木耳黃瓜		鐵板銀芽	
主要食材	南瓜、甜不辣、胡蘿蔔、黑蠔菇、柴魚片		海帶根、雞肉、胡蘿蔔		-		大黃瓜、木耳、秀珍菇、胡蘿蔔		綠豆芽、韭菜、豬肉絲、胡蘿蔔	
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		有機高麗菜		有機小松菜		有機黑葉白菜		有機優愛菜	
湯品	蘿蔔貢丸湯		鮮菇雞湯		白菜肉羹		關東煮湯		冬瓜排骨湯	
主要食材	白蘿蔔、貢丸、大骨		乾香菇、金針菇、雞丁、雞架、圓平瓜		大白菜、肉羹、胡蘿蔔、木耳、筍絲、柴魚片		白蘿蔔、玉米、油豆腐、大骨、柴魚片		冬瓜、薏仁、排骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	4.6份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	4.7份
	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.5份
	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.4份
	油脂與堅果種子類	3.1份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	3.2份	油脂與堅果種子類	2.9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	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	841.0份	熱量	735.0份	熱量	808.5份	熱量	756.5份	熱量	793.0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