

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第12週午餐菜單食材表

日期	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜地瓜飯		蘑菇醬鐵板麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、地瓜、紅藜麥		黃油麵、絞肉、杏鮑菇、玉米粒、洋蔥、三色豆		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	三杯豆腸		洋芋燒雞		香滷豬棒腿*1		樹子蒸魚		綠咖哩雞	
主要食材	豆腸、洋蔥、杏鮑菇、胡蘿蔔、九層塔		骨腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、豆豉		腱子骨*1		鱸魚、板豆腐、青蔥		骨腿丁、洋蔥、小番茄、黃椒、椰漿	
副菜	涼薯炒蛋		小瓜肉末		-		紅燒蘿蔔丸子		培根高麗菜	
主要食材	洗選蛋、刈薯、玉米粒		小黃瓜、豆干、絞肉		-		白蘿蔔、虱目魚丸、西芹、胡蘿蔔		高麗菜、培根、胡蘿蔔	
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	有機小白菜		有機青油菜		有機高麗菜		有機黑葉白菜		有機小松菜	
湯品	小米綠豆湯		番茄洋蔥排骨湯		針菇蘿蔔湯		玉米濃湯		蛤蠣冬瓜湯	
主要食材	綠豆、小米		大番茄、洋蔥、排骨		白蘿蔔、金針菇、大骨		玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋、洋蔥、小米、胡蘿蔔		冬瓜、蛤蠣、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		百香果		鮮奶		橘子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.6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	2.6份	油脂與堅果種子類	3.0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	0.1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	834.0份	熱量	750.5份	熱量	816.0份	熱量	790.0份	熱量	788.5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