

# 桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第13週午餐菜單食材表

| 日期     | 11月24日            |        | 11月25日                     |        | 11月26日                |        | 11月27日         |        | 11月28日                     |        |
|--------|-------------------|--------|----------------------------|--------|-----------------------|--------|----------------|--------|----------------------------|--------|
| 星期     | 星期一               |        | 星期二                        |        | 星期三                   |        | 星期四            |        | 星期五                        |        |
| 主食     | 糙米飯               |        | 黃金香芋飯                      |        | 白醬海鮮燉飯                |        | 糙米飯            |        | 糙米飯                        |        |
| 主要食材   | 產銷履歷白米、糙米         |        | 產銷履歷白米、玉米粒、芋頭              |        | 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     | 香酥雞翅*1            |        | 桔醬肉片                       |        | -                     |        | 栗子燒雞           |        | 砂鍋魚丁                       |        |
| 主要食材   | 雞翅*1              |        | 豬肉片、綠豆芽                    |        | -                     |        | 骨腿丁、南瓜、乾栗子     |        | 魷魚丁、大白菜、黑木耳、胡蘿蔔、乾豆捲、蝦米、沙茶醬 |        |
| 副菜     | 茄汁豆腐              |        | 白菜滷                        |        | 豬肉餡餅*1                |        | 黃瓜鵪蛋           |        | 青江炒蛋                       |        |
| 主要食材   | 板豆腐、大番茄、絞肉、三色豆、青蔥 |        | 大白菜、豬肉絲、黑木耳、胡蘿蔔、乾豆捲、蝦米、乾香菇 |        | 豬肉餡餅*1                |        | 大黃瓜、鵪蛋、胡蘿蔔、乾木耳 |        | 洗選蛋、青江菜、胡蘿蔔                |        |
| 青菜     | 有機蔬菜              |        | 有機青菜                       |        | 有機蔬菜                  |        | 有機青菜           |        | 有機蔬菜                       |        |
| 主要食材   | 有機荷葉白菜            |        | 有機小松菜                      |        | 有機青江菜                 |        | 有機油菜           |        | 有機小白菜                      |        |
| 湯品     | 肉骨茶湯              |        | 牛蒡雞湯                       |        | 羅宋湯                   |        | 結頭菜大骨湯         |        | 海帶玉米湯                      |        |
| 主要食材   | 白蘿蔔、龍骨丁、油泡、肉骨茶包   |        | 牛蒡、雞丁、雞架、枸杞                |        | 高麗菜、馬鈴薯、大番茄、大骨        |        | 結頭菜、肉羹、大骨      |        | 海帶結、玉米、雞架                  |        |
| 附餐     | 乳品                |        | 水果                         |        | 鮮奶                    |        | 水果             |        | 乳品                         |        |
| 主要食材   | 鮮奶                |        | 藍莓                         |        | 鮮奶                    |        | 香蕉             |        | 優酪乳                        |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類             | 4.5份   | 全穀雜糧類                      | 4.5份   | 全穀雜糧類                 | 5.2份   | 全穀雜糧類          | 5.2份   | 全穀雜糧類                      | 4.8份   |
|        | 豆魚蛋肉類             | 3.2份   | 豆魚蛋肉類                      | 2.2份   | 豆魚蛋肉類                 | 2.4份   | 豆魚蛋肉類          | 2.5份   | 豆魚蛋肉類                      | 2.3份   |
|        | 蔬菜類               | 0.9份   | 蔬菜類                        | 1.7份   | 蔬菜類                   | 0.9份   | 蔬菜類            | 1.5份   | 蔬菜類                        | 1.3份   |
|        | 油脂與堅果種子類          | 3.2份   | 油脂與堅果種子類                   | 2.7份   | 油脂與堅果種子類              | 3.0份   | 油脂與堅果種子類       | 2.5份   | 油脂與堅果種子類                   | 2.8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                | 841.5份 | 熱量                         | 704.0份 | 熱量                    | 821.5份 | 熱量             | 761.5份 | 熱量                         | 787.0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