

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第14週午餐菜單食材表

日期	12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜玉米飯		紅燒豬肉麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、玉米粒、紅藜麥		白油麵、梅花肉、白蘿蔔、洋蔥、大番茄、青蔥		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	麻婆豆腐		京醬肉片		-		醋溜魚丁		照燒雞	
主要食材	板豆腐、毛豆仁、絞肉、青蔥、花椒		豬肉片、小黃瓜、豆干		-		旗魚、馬鈴薯、洋蔥、西芹		骨髓丁、蓮藕、鴻喜菇、胡蘿蔔、白芝麻	
副菜	菇菇炒蛋		蒜香海帶絲		綜合滷味		螞蟻上樹		玉米肉末	
主要食材	洗選蛋、金針菇、香菇、杏鮑菇、胡蘿蔔		海帶絲、豬肉絲、芹菜、胡蘿蔔		豬肉、豆干、杏鮑菇、海帶		高麗菜、冬粉、豬絞肉、黑木耳、胡蘿蔔		玉米粒、刈薯、豬絞肉、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	有機小松菜		有機小白菜		有機青油菜		有機荷葉白菜		有機黑葉白菜	
湯品	綠豆麥片湯		福菜雞湯		-		蘿蔔排骨湯		洋蔥蛋花湯	
主要食材	綠豆、麥片		朴菜、脆筍片、雞丁、雞架		-		白蘿蔔、排骨、乾蓮子		洋蔥、洗選蛋、大骨	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果+保久乳		鮮奶		橘子+保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.8份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.9份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.9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	2.6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	0.8份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份
	熱量	811.0份	熱量	819.0份	熱量	764.5份	熱量	894.0份	熱量	842.5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