

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第16週午餐菜單食材表

日期	12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		筍香肉羹麵線		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		紅麵線、肉羹、金針菇、脆筍絲、胡蘿蔔、黑木耳、柴魚片		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	薑母鴨		馬鈴薯燉肉		蔥爆小卷		鹹水雞		醬燒豆包	
主要食材	鴨丁、高麗菜、豬血糕		豬肉丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔		小卷、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥		骨腿丁、小黃瓜、杏鮑菇、黑木耳、脆筍、青蔥		炸豆包、洋蔥、黑木耳、胡蘿蔔、白芝麻	
副菜	豆薯炒肉絲		鮮菇炒瓜		紅豆小包子*1		泡菜年糕		海芽炒蛋	
主要食材	刈薯、黑木耳、豬肉絲、胡蘿蔔		大黃瓜、秀珍菇、黑木耳、枸杞		豆沙包		大白菜、韓式年糕、泡菜、金針菇、豬肉絲、胡蘿蔔		洗選蛋、玉米粒、海帶芽	
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	有機青油菜		有機A菜		有清江菜		有機荷葉白菜		有機小松菜	
湯品	紫菜蛋花湯		剝皮辣椒雞湯		-		山藥排骨湯		紅豆小湯圓	
主要食材	洗選蛋、紫菜、大骨		雞丁、杏鮑菇、雞架、剝皮辣椒、乾香菇		-		山藥、排骨丁、小薏仁、紅棗		紅豆、小湯圓、紫米	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		柳丁+保久乳		鮮奶		蘋果+保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.9份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.8份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.0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	2.7份	油脂與堅果種子類	2.5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	831.5份	熱量	834.5份	熱量	847.5份	熱量	945.5份	熱量	822.5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