

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第17週午餐菜單食材表

日期	12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薏仁飯		火龍果什錦炒飯		行憲紀念日放假		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米、薏仁		產銷履歷白米、糙米、雞腿、三色豆、洋蔥、火龍果、腰果		-		產銷履歷白米、糙米	
主菜	咖哩魚丁		藜麥毛豆嫩雞		-		-		照燒豬排*1	
主要食材	鬼頭刀、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿		雞胸丁、馬鈴薯、毛豆、紅藜麥、柚子醬		-		-		里肌肉排、白芝麻	
副菜	海帶拌干絲		餘香茄子		小雞造型包		-		焗烤茄汁雙薯	
主要食材	海帶絲、豆干絲、豬肉絲、芹菜、胡蘿蔔		茄子、豬絞肉、青蔥		小雞造型紅豆包		-		地瓜、馬鈴薯、起司絲、大番茄	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		蒜香青花菜		-		有機蔬菜	
主要食材	有機廣島菜		有機高麗菜		青花菜、豬肉絲		-		有機小白菜	
湯品	蘿蔔雞湯		藥燉排骨湯		QQ麥茶		-		青木瓜玉米湯	
主要食材	白蘿蔔、雞丁、雞架		玉米、排骨、乾豆捲		QQ圓、麥茶包、決明子		-		青木瓜、玉米粒、大骨	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶+堅果隨手包		-		乳品	
主要食材	鮮奶		百香果+保久乳		鮮奶、無調味綜合堅果		-		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	6.3份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	5.8份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	1.2份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.1份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	0.9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	4.0份	油脂與堅果種子類	0.0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	0.2份	水果類	0.0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	0.0份	乳品類	1.2份
	熱量	784.5份	熱量	898.0份	熱量	865.5份	熱量	.0份	熱量	887.5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