

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第18週午餐菜單食材表

日期	12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		什穀飯		韓式炒麵		元旦放假		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、十穀米		蒸煮麵、豬肉片、青江菜、金針菇、洋蔥、胡蘿蔔、白芝麻		-		產銷履歷白米、糙米	
主菜	客家小炒		豆瓣魚		-		-		香滷雞腿*1	
主要食材	豆干片、胡蘿蔔、豬肉絲、乾魷魚、青蔥、蒜苗		鯇魚丁、凍豆腐、洋蔥、青蔥		-		-		棒腿	
副菜	福菜燜筍		關東煮		經典洋釀炸雞		-		滑嫩蒸蛋	
主要食材	桂竹筍、五花肉、朴菜		白蘿蔔、玉米、甜不辣、胡蘿蔔、豬血糕、柴魚片		雞腿丁、韓式年糕、韓式辣醬、蜂蜜		-		洗選蛋、柴魚片	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		-		有機蔬菜	
主要食材	有機奶油白菜		有機小松菜		有機小白菜		-		有機荷葉白菜	
湯品	冬瓜山粉圓甜湯		番茄黃芽湯		韓風海帶湯		-		玉米蔬菜湯	
主要食材	冬瓜塊、山粉圓、調和檸檬汁		大番茄、黃豆芽、大骨、乾昆布		板豆腐、海帶芽		-		高麗菜、玉米粒、大番茄、雞架	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		-		乳品	
主要食材	鮮奶		櫻桃+保久乳		鮮奶		-		優酪乳	
菜 單 營 養 分 析	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	4.7份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	3.6份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	0.7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	3.2份	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	2.5份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.0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	0.8份
	熱量	807.0份	熱量	878.0份	熱量	809.0份	熱量	.0份	熱量	849.0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