

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第19週午餐菜單食材表

日期	1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		黃金黑米飯		香炒肉燥米篩目		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、黑糙米、玉米粒		米苔目、豬絞肉、豆干、洋蔥、綠豆芽、韭菜、乾香菇、紅蔥頭		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蘿蔔燒肉		三杯魚丁		-		瓜仔蒸肉		味噌燒雞	
主要食材	豬肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔		鯰魚丁、洋蔥、小黃瓜、九層塔		-		豬絞肉、花瓜、洋蔥		骨腿丁、杏鮑菇、胡蘿蔔	
副菜	拌炒豆干絲		五香毛豆莢		蒜味雞丁		針菇海帶根		關東煮	
主要食材	豆干絲、海帶絲、豬肉絲、芹菜、胡蘿蔔		毛豆莢		骨腿丁、大溪豆乾、胡蘿蔔		海帶根、金針菇、雞肉絲、胡蘿蔔		白蘿蔔、玉米、豬血糕、貢丸、蒟蒻、柴魚片	
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	有機福山萵苣		有機荷葉白菜		有機野山菊		有機小白菜		有機青油菜	
湯品	薏仁排骨湯		枸杞冬瓜湯		榨菜肉絲湯		剝皮辣椒雞湯		肉骨茶湯	
主要食材	馬鈴薯、大薏仁、排骨丁		冬瓜、香菇、大骨、枸杞		榨菜、豬肉絲、冬粉		雞丁、杏鮑菇、雞架、剝皮辣椒、乾香菇		金針菇、龍骨丁、乾豆捲、肉骨茶包	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉、保久乳		鮮奶		柳丁、保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	3.4份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.3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	2.9份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.6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	774.0份	熱量	837.5份	熱量	822.0份	熱量	812.0份	熱量	813.5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