

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第20週午餐菜單食材表

日期	1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16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		青醬野菇義大利麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		義大利麵、絞肉、洋蔥、黑蠔菇、杏鮑菇、小番茄、九層塔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	泡菜凍腐		豆醬炒魚柳		豬棒腿*1		黃金咖哩雞		鹹酥雞	
主要食材	凍豆腐、大白菜、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔、泡菜、木耳		虱目魚、脆筍片、胡蘿蔔、青蔥		腱子骨*1		骨腿丁、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿		雞丁、豆乾丁	
副菜	西班牙炒蛋		焗烤時蔬(節瓜)		-		土豆麵輪		肉絲銀芽	
主要食材	洗選蛋、馬鈴薯、洋蔥、彩椒、起士絲		節瓜、地瓜、青花菜、起士絲、奶粉		-		豆干、花生、麵輪、乾香菇		綠豆芽、豬肉絲、韭菜、胡蘿蔔	
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	有機青江菜		有機高麗菜		有機小松菜		有機福山萵苣		有機荷葉白菜	
湯品	紫米芋圓湯		紫菜鮮菇湯		巧達濃湯		海芽味噌湯		客家鹹湯圓	
主要食材	紫米、芋圓、地瓜圓、小薏仁		金針菇、大骨、紫菜		馬鈴薯、玉米粒、洗選蛋、洋蔥、火腿丁		板豆腐、乾海芽		小湯圓、山萵蒿、豬肉絲、大骨、芹菜、蝦米、乾香菇	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+產履豆漿		乳品	
主要食材	鮮奶		無籽葡萄、保久乳		鮮奶		棗子、保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	5.1份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	3.1份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.3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	2.9份	油脂與堅果種子類	3.2份	油脂與堅果種子類	3.1份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.1份	水果類	1.0份	水果類	0.0份
	乳品類	0.9份	乳品類	1.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份
	熱量	814.5份	熱量	855.0份	熱量	838.0份	熱量	880.5份	熱量	881.5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