

桃園市觀音區新坡國小114學年度上學期第21週午餐菜單食材表

日期	1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		五行雜糧飯		步步高升飄香油飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙薏仁、毛豆、玉米粒、紫米		產銷履歷白米、長糯米、肉絲、豆干、乾香菇、蝦米、花生		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	梅香蒸魚		筍香豬腳		紅燒獅子頭		麻油炒肉片		薑母鴨	
主要食材	金目鱸魚、洋蔥、彩椒、紫蘇梅		肉丁、豬腳丁、筍乾、麵輪		獅子頭、大白菜、胡蘿蔔、乾木耳		豬肉片、山藥、高麗菜、枸杞		鴨丁、高麗菜、豬血糕	
副菜	鐵板豆腐		塔香茄子		-		韭菜甜不辣		鍋貼*2	
主要食材	油豆腐、脆筍、洋蔥、木耳、青蔥		茄子、絞肉、九層塔		-		甜不辣條、洋蔥、韭菜		鍋貼*2	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		產銷履歷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機高麗菜		有機茼蒿菜		小松菜		有機小白菜		有機奶油白菜	
湯品	玉米蛋花湯		青木瓜燉湯		佛跳牆		芥菜雞湯		蘿蔔排骨湯	
主要食材	玉米粒、洗選蛋、大骨		青木瓜、雞丁、雞架、紅棗		白蘿蔔、軟排丁、鵪鶉蛋、芋頭、乾豆捲、乾香菇、珠貝、蒜仁		蛤蜊、雞排丁、大芥菜、雞架		白蘿蔔、玉米段、排骨丁	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		甜桃、保久乳		鮮奶		茂谷柑、保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.8份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.9份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.8份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	0.9份
	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.3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	749.0份	熱量	848.5份	熱量	778.5份	熱量	821.0份	熱量	792.0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