

桃園市觀音區新坡國小114學年度下學期第3週午餐菜單食材表

日期	3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		什錦炒麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		黃油麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、油片絲、胡蘿蔔、紅蔥頭、乾香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	照燒烤腿排*1		壽喜燒肉片		-		香酥魚片*1		鹽焗雞丁	
主要食材	雞排*1		豬肉片、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔、白芝麻				烏魚片		骨腿丁、馬鈴薯、青蔥	
副菜	蝦仁豆腐煲		乾煸四季豆		豆干滷味		番茄燴蛋		香拌毛豆莢	
主要食材	板豆腐、蝦仁、南瓜、鹹蛋		四季豆、絞肉、胡蘿蔔、乾香菇、黑豆豉		豆干、豬肉、杏鮑菇、甜不辣條		洗選蛋、大番茄、三色豆		毛豆莢、黑胡椒	
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	有機小松菜		有機小白菜		有機山萵蒿		有機蘿蔓萵苣		有機黑葉白菜	
湯品	蔬菜大骨湯		冬瓜雞湯		蘿蔔貢丸湯		香菇雞湯		榨菜粉絲湯	
主要食材	大白菜、玉米、大骨		冬瓜、雞丁、雞架、紅棗		白蘿蔔、貢丸、芹菜		刈薯、香菇、雞丁、雞架		榨菜絲、豬肉絲、冬粉	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		芭樂、保久乳		鮮奶		小番茄、保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.6份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	0.7份
	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	2.2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	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	780.5份	熱量	809.5份	熱量	735.0份	熱量	861.0份	熱量	822.0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