

桃園市觀音區新坡國小114學年度下學期第4週午餐菜單食材表

日期	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		蕎麥飯		韓式泡菜拌飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、蕎麥		產銷履歷白米、糙米、肉絲、洗選蛋、小松菜、黃豆芽、紅蘿蔔、泡菜、白芝麻		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	傳香素肉燥		栗子燒雞		-		香草雞丁		高昇排骨	
主要食材	碎豆干、洋蔥、金針菇、乾香菇		骨腿丁、南瓜、乾栗子				骨腿丁、雞丁、玉米、洋蔥、青花菜		肉丁、排骨丁、小黃瓜、洋蔥、胡蘿蔔	
副菜	滷蛋*1		奶油金針菇		春醬炒魷魚		起司南瓜		蔬菜粉絲煲	
主要食材	白煮蛋		金針菇、青花菜、奶粉		魷魚圈、洋蔥、馬鈴薯		南瓜、乳酪絲		高麗菜、冬粉、絞肉、胡蘿蔔、木耳	
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	有機甜菜心		有機小白菜		有機廣島菜		有機黑葉白菜		有機油菜	
湯品	燒仙草		海芽蛤蠣湯		部隊鍋		羅宋湯		蒜頭雞湯	
主要食材	仙草原汁、花豆、花生仁、芋圓、地瓜圓		乾海芽、蛤蜊		高麗菜、板豆腐、韓式年糕、火腿丁、泡菜、大骨		大白菜、馬鈴薯、大番茄、大骨		山藥、雞丁、雞架、蒜仁	
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		棗子、保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.8份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份
	油脂與堅果種子類	2.0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	2.0份	油脂與堅果種子類	2.1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	758.0份	熱量	871.0份	熱量	840.0份	熱量	851.0份	熱量	818.0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