

桃園市觀音區新坡國小 114學年度下學期第9週午餐菜單食材表

日期	4月20日		4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
主食	糙米飯		紫米飯		日式炒烏龍		糙米飯		糙米飯		什錦肉絲炒麵	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		烏龍麵、高麗菜、肉絲、洋蔥、美白菇、油片絲、胡蘿蔔、柴魚片		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米		黃油麵、肉絲、綠豆芽、洋蔥、胡蘿蔔、黑木耳、乾香菇、紅蔥頭	
主菜	砂鍋魚丁		鵪蛋滷肉燥		鹽酥雞		香滷豬排*1		白蘿蔔燒雞		鹹酥雞丁	
主要食材	鮪魚丁、大白菜、黑木耳、胡蘿蔔、乾豆捲、蝦米、沙茶醬		絞肉、洋蔥、鵪蛋、豆干		雞丁		里肌肉排*1		骨腿丁、白蘿蔔、胡蘿蔔、乾香菇、青蔥		帶骨鹹酥雞丁	
副菜	蒜炒三絲		蝦香蒲瓜		-		小瓜干丁		咖哩豆腐		100%蔬果汁	
主要食材	豆干絲、海帶絲、胡蘿蔔、肉絲		扁蒲、胡蘿蔔、黑木耳、蝦米、肉絲		-		小黃瓜、豆干、絞肉		凍豆腐、南瓜、馬鈴薯、洋蔥、椰漿		蔬果汁	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		蔬菜-高麗菜Q	
主要食材	有機小白菜		有機青江菜		有機黑葉白菜		有機荷葉白菜		有機青油菜		校慶運動會	
湯品	番茄洋芋排骨湯		鮮菇蘿蔔湯		味噌豆腐湯		海帶金菇湯		玉米蔬菜湯			
主要食材	馬鈴薯、大番茄、排骨		白蘿蔔、香菇、大骨		板豆腐、洋蔥		海帶結、金針菇、大骨		高麗菜、玉米粒、大番茄、大骨			
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+產履豆漿		乳品			
主要食材	鮮奶		黃金奇異果、保久乳		鮮奶		小番茄、產銷履歷豆漿		優酪乳			
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.4份	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	5.5份	全穀雜糧類	5.5份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.6份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.8份
	油脂與堅果種子類	2.5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	2.3份	油脂與堅果種子類	2.3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	水果類	0.2份
	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份
	熱量	820.5份	熱量	739.8份	熱量	873.5份	熱量	824.0份	熱量	821.0份	熱量	715.5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