

# 桃園市觀音區新坡國小114學年度下學期第13週午餐菜單食材表

| 日期     | 5月18日           |        | 5月19日            |        | 5月20日                       |        | 5月21日                      |        | 5月22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              |        | 鮮肉蚵仔麵線                      |        | 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        |        | 棕色麵線、鮮蚵、豬肉絲、脆筍絲、黑木耳、金針菇、柴魚片 |        | 產銷履歷白米、糙米                  |        | 產銷履歷白米、糙米             |        |
| 主菜     | 椒鹽魚丁            |        | 芋頭鴨              |        | 塔香雞丁                        |        | 冬瓜燒肉                       |        | 香滷雞腿*1                |        |
| 主要食材   | 鯰魚丁、地瓜          |        | 鴨丁、芋頭            |        | 雞丁、杏鮑菇、彩椒、九層塔               |        | 豬肉丁、冬瓜、胡蘿蔔                 |        | 棒腿                    |        |
| 副菜     | 茄汁豆腐            |        | 彩繪雙花             |        | -                           |        | 黃金海帶根                      |        | 焗烤奶香白菜                |        |
| 主要食材   | 板豆腐、大番茄、豬絞肉、青蔥  |        | 青花菜、白花菜、胡蘿蔔絲、豬肉絲 |        | -                           |        | 海帶根、玉米粒、豬肉絲                |        | 大白菜、起司絲、胡蘿蔔、奶粉、起司粉、奶油 |        |
| 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   | 有機荷葉白菜          |        | 有機青江菜            |        | 有機小松菜                       |        | 有機奶油白菜                     |        | 有機青油菜                 |        |
| 湯品     | 肉骨茶湯            |        | 山藥鮮菇湯            |        | -                           |        | 酸辣湯                        |        | 玉米蛋花湯                 |        |
| 主要食材   | 玉米、龍骨丁、乾豆捲、肉骨茶包 |        | 山藥、排骨丁、美白菇、枸杞    |        | -                           |        | 板豆腐、脆筍絲、洗選蛋、胡蘿蔔、黑木耳、青蔥、柴魚片 |        | 玉米粒、洗選蛋、大骨            |        |
| 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                          |        | 黃金奇異果、保久乳                  |        | 優酪乳                   |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類           | 5.9份   | 全穀雜糧類            | 5.5份   | 全穀雜糧類                       | 5.2份   | 全穀雜糧類                      | 5.3份   | 全穀雜糧類                 | 5.6份   |
|        | 豆魚蛋肉類           | 3.5份   | 豆魚蛋肉類            | 2.2份   | 豆魚蛋肉類                       | 3.1份   | 豆魚蛋肉類                      | 2.6份   | 豆魚蛋肉類                 | 2.3份   |
|        | 蔬菜類             | 0.6份   | 蔬菜類              | 1.3份   | 蔬菜類                         | 1.0份   | 蔬菜類                        | 1.5份   | 蔬菜類                   | 1.2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                    | 2.3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   |
|        | 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              | 922.5份 | 熱量               | 861.5份 | 熱量                          | 845.0份 | 熱量                         | 887.0份 | 熱量                    | 819.0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