

桃園市觀音區新坡國小114學年度下學期第18週午餐菜單食材表

日期	6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薏仁小米飯		上海菜飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小薏仁、小米		產銷履歷白米、糙米、有機小松菜、豬絞肉、培根、蝦米、乾香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	客家小炒		糖醋排骨		泡菜燒肉		醬滷腿排*1		麻油雙鮮	
主要食材	豆干、豬肉絲、胡蘿蔔、乾魷魚、青蔥、芹菜		豬肉丁、軟排丁、小黃瓜、洋蔥、胡蘿蔔、鳳梨		豬肉、大白菜、洋蔥、韓式年糕、韓式泡菜		雞排*1		高麗菜、水鯊魚丁、豬肉片、鴻喜菇、枸杞	
副菜	豆香炒蛋		關東煮		-		乾煸四季豆		紅燒豆腐	
主要食材	洗選蛋、碎豆干、胡蘿蔔		白蘿蔔、玉米、貢丸、豬血糕、蒟蒻小卷、柴魚片		-		四季豆、豬絞肉、胡蘿蔔、乾香菇、黑豆豉		油豆腐、脆筍片、黑木耳、胡蘿蔔、青蔥	
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	有機味美菜		有機空心菜		有機黑葉白菜		有機白松菜		有機荷蘭葉白菜	
湯品	珍珠薈麥茶		紅豆淮山湯		香菇雞湯		番茄洋芋排骨湯		洋蔥蛋花湯	
主要食材	黑粉圓、薈麥		雞丁、馬鈴薯、紅豆、淮山、魚露		刈薯、香菇、雞丁、雞架、圓平瓜		馬鈴薯、大番茄、排骨		洋蔥、洗選蛋、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		荔枝、產銷履歷豆漿		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.9份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	4.2份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.5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	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	2.2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	1.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	863.8份	熱量	896.5份	熱量	818.3份	熱量	893.3份	熱量	801.5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