

桃園市觀音區新坡國小114學年度下學期第19週午餐菜單食材表

日期	6月29日		6月30日		7月1日		7月2日		7月3日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		什穀雜糧飯		~迎接暑假 食安不放假~ 每年5~10月是食品中毒好發的高峰期， 跟著「五要二不」口訣，守住食品安全的防線！ ★要洗手：調理食品前後需徹底洗淨雙手，有傷口要先包紮。 ★要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。 ★要生熟食分開：處理及盛裝生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。 ★要澈底加熱：食品中心溫度應超過 70° C，細菌才容易被消滅。 ★要注意保存溫度：保存溫度應低於 7° C，室溫下放置不宜過久。 ★不要飲用山泉水：不飲用未經處理或來路不明的山泉水。 ★不要食用不明動植物：不食用路邊或野外採摘的不明動植物，以免誤食天然毒素。					
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、五穀米							
主菜	白醬雞丁		梅干扣肉							
主要食材	雞丁、青花菜、馬鈴薯、洋蔥、玉米粒、胡蘿蔔、奶粉		豬肉丁、大溪豆乾、麵輪、梅乾菜							
副菜	螞蟻上樹		造型包*1							
主要食材	高麗菜、冬粉、豬絞肉、木耳、胡蘿蔔		造型包(芝麻口味)							
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜							
主要食材	有機小松菜		有機空心菜							
湯品	海芽蛤蜊湯		虱目魚丸湯							
主要食材	蛤蠣、海帶芽		白蘿蔔、魚丸、大骨							
附餐	乳品		水果+乳品							
主要食材	鮮奶		無籽葡萄、保久乳							
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.9份	全穀雜糧類	5.9份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	4.2份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	0.0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	2.2份	油脂與堅果種子類	0.0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	0.8份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	831.5份	熱量	889.5份	熱量	.0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