

桃園市觀音區新坡國小115學年度上學期第1週午餐菜單食材表

日期	8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		蔬菜肉絲炒麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、黑糯米		烏龍麵；肉絲、洗選蛋、高麗菜、玉米粒		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	黃金咖雞		筍香燒肉		鹹水雞		香酥魚排		滷雞腿	
主要食材	骨腿丁、胡蘿蔔、洋蔥、南瓜、咖哩粉		肉丁、竹筍、大溪黑干、紅蘿蔔		骨腿丁、小黃瓜、杏鮑菇、脆筍片		虱目魚排		棒腿、薑片、蒜末	
副菜	鮮炒扁蒲		白菜滷		-		茄汁肉醬		寧波年糕	
主要食材	扁蒲、肉絲、木耳、紅蘿蔔		大白菜、肉絲、木耳、乾豆捲				洋蔥、絞肉、洋菇、大蕃茄		年糕、高麗菜、小木耳	
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	有機空心菜		有機青油菜		有機小白菜		有機小松菜		有機黑葉白菜	
湯品	魚丸蘿蔔湯		針菇冬瓜湯		小魚味噌湯		涼薯蛋花湯		海芽豆腐湯	
主要食材	紅豆、芋圓、地瓜圓		冬瓜、大骨、金針菇		板豆腐、小魚乾、柴魚片		刈薯、洗選蛋、雞架		板豆腐、小魚乾、海帶芽	
附餐	乳品		水果+乳品		鮮奶		水果+乳品		乳品	
主要食材	保久乳		黃金奇異果、保久乳		鮮奶		蘋果、保久乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.3份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	3.0份
	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1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	2.6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	1.0份	乳品類	1.0份	乳品類	1.0份	乳品類	1.0份	乳品類	1.0份
	熱量	841cal	熱量	894cal	熱量	862cal	熱量	893cal	熱量	847cal

★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