

桃園市觀音區新坡國小115學年度上學期第3週午餐菜單食材表

日期	9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		蕎麥飯		沙茶什錦炒烏龍		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、蕎麥		烏龍麵、肉絲、洋蔥、美白菇、紅蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	檸檬椒鹽魚片		栗子燉雞		綜合滷味		照燒雞柳		秘醬烤雞排	
主要食材	水鯊片、檸檬椒鹽粉、沙拉油		雞丁、杏鮑菇、栗子、薑		大黑干、白蘿蔔、甜不辣、鵪鶉蛋		肉柳、洋蔥、紅黃椒、照燒醬		雞排、滷包、蕃茄醬	
副菜	麻婆豆腐		黃金肉末		-		關東煮		鮮蔬粉絲煲	
主要食材	豆腐、毛豆仁、絞肉、青蔥		洋蔥、玉米粒、絞肉、紅蘿蔔				白蘿蔔、貢丸、豬血糕、玉米段		寬粉條、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔絲	
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	有機小松菜		有機高麗菜		有機小白菜		有機空心菜		有機奶油白菜	
湯品	玉米濃湯		海帶蛤蜊湯		鳳梨苦瓜雞湯		番茄黃芽湯		酸菜肉片湯	
主要食材	玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋		海帶結、蛤蜊、薑片		雞丁、苦瓜、冬瓜、鳳梨		大蕃茄、黃豆芽、大骨		酸菜、肉片、薑絲	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		水果	
主要食材	100%蘋果汁		藍莓		鮮奶		奇異果		香吉士	
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	5.6份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.5份
	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	3.4份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	0.5份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	0.9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	2.2份
	水果類	0.5份	水果類	1.0份	水果類	0.1份	水果類	1.0份	水果類	1.0份
	乳品類	0.0份	乳品類	0.0份	乳品類	1.0份	乳品類	0.0份	乳品類	0.0份
	熱量	788cal	熱量	820cal	熱量	809cal	熱量	760cal	熱量	740cal

★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