

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第七週午餐菜單食材表

日期	10月10日		10月11日		10月12日		10月13日		10月14日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	雙		五穀飯		紅醬海鮮義大利麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材			白米、五穀米		螺旋麵、洋蔥、魷魚圈、蝦仁、三色豆、青花菜、絞肉		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	十		香酥魚片*1				親子丼		瓜仔肉	
主要食材			鱈魚片/虱目魚排				雞丁、洋蔥、洗選蛋、紅蘿蔔		絞肉、洋蔥、碎花瓜	
副菜	節		番茄炒蛋		奶香白菜		螞蟻上樹		鮮瓜木耳	
主要食材			洗選蛋、牛番茄		大白菜、洋蔥、培根、乳酪絲		高麗菜、冬粉、絞肉		大黃瓜、紅蘿蔔、木耳	
青菜	連		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材			有機黑葉白菜				有機青油菜		有機青松菜	
湯品	假		蓮藕湯		蕈菇湯		海結排骨湯		酸辣湯	
主要食材			蓮藕、大骨		小白菜、金針菇、鴻喜菇		海帶結、龍骨丁		豆腐、筍絲、洗選蛋、赤肉絲	
附餐	!		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材			芭樂		鮮奶		百香果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.3份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.8份
	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.8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
	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.4份
	乳品類	0.0份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	.0份	熱量	683.5大卡	熱量	640.0大卡	熱量	657.5大卡	熱量	688.0大卡

★食材來源一律選用國產豬肉
★因應季節變化菜色會作微調

菜單設計：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苒企業有限公司