

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十二週午餐菜單食材表

日期	11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11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		地瓜飯		吻魚蔬菜粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、地瓜		白米、豬絞肉、吻仔魚、洗選蛋、香菇		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	蠔油素雞		薑汁燒肉				芋頭燉肉		鹹酥雞	
主要食材	素雞、香菇、紅蘿蔔		豬肉片、洋蔥、黑木耳、白芝麻				豬肉丁、芋頭		雞丁、豆干	
副菜	豆香炒蛋		鐵板銀芽		回鍋肉		雙色花椰		番茄洋芋	
主要食材	洗選蛋、毛豆仁、玉米粒		綠豆芽、豬肉絲、紅蘿蔔		豬肉片、豆干片、高麗菜		青花菜、白花菜、紅蘿蔔		馬鈴薯、洋蔥、牛番茄	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜				有機青菜		有機青菜	
主要食材	黑葉白菜		有機山菠菜				有機A菜		有機青油菜	
湯品	桂圓銀耳湯		結頭菜大骨湯		生產追溯青菜		麻油雞湯		玉米蔬菜湯	
主要食材	蓮子、木耳、桂圓		大頭菜、大骨		油菜		雞丁、高麗菜、豬血糕		玉米、豆薯、紅蘿蔔	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		小番茄		鮮奶		橘子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.0份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.3份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.2份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.2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
	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份
	乳品類	0.8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	708.5份	熱量	602.0大卡	熱量	617.5大卡	熱量	706.5大卡	熱量	728.5大卡

★食材來源一律使用國產豬肉
★因應季節變化菜色會作微調

菜單設計：呂湘蓀營養師

食材供應商：至苒企業有限公司