

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十三週午餐菜單食材表

日期	11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		赤豆飯		麵食：日式炒烏龍		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紅豆		烏龍麵、豬肉絲、高麗菜、洋蔥、木耳、白精靈菇、柴魚		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	五香豬排*1		咖哩雞				宮保雞丁		糖醋魚	
主要食材	里肌肉片		雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔				雞丁、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜		風味魚塊(水鯊)、洋蔥、鳳梨、青椒	
副菜	鮮蔬冬粉		玉米干丁		冬瓜醬蒸石斑		黃瓜鵪鶉蛋		醬燒豆腐	
主要食材	大白菜、冬粉、絞肉、木耳		玉米粒、豆乾丁、毛豆、腰果		龍虎石斑魚、冬瓜、鹹冬瓜醬		大黃瓜、烏蛋、木耳		油豆腐、香菇、脆筍片	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜				有機青菜		有機青菜	
主要食材	青松菜		有機小白菜				有機廣島菜		有機青江菜	
湯品	酸菜肉片湯		味噌蛋花湯		珍菇雞湯		蓮藕湯		蘿蔔排骨湯	
主要食材	酸菜心、豬肉片		洗選蛋、豆腐		金針菇、秀珍菇、雞丁		蓮藕、豬大骨		白蘿蔔、龍骨丁	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		芭樂		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.0份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	2.1份	蔬菜類	1.3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
	油脂與堅果種子類	2.4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	2.4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	713.0份	熱量	679.5大卡	熱量	667.5大卡	熱量	651.5大卡	熱量	681.0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