

# 桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十五週午餐菜單食材表

日期	12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜飯		炸醬麵疙瘩		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紅藜麥		麵疙瘩、豬絞肉、小黃瓜、豆乾丁		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	咖哩豬		冬瓜燒雞				親子丼		三杯魚丁	
主要食材	豬肉、馬鈴薯、洋蔥		雞丁、冬瓜				雞丁、洋蔥、洗選蛋、紅蘿蔔		旗魚、杏鮑菇、洋蔥、九層塔	
副菜	蝦香扁蒲		芹香干絲		-		寧波年糕		培根高麗菜	
主要食材	蝦皮、扁蒲、木耳、紅蘿蔔		白干絲、芹菜、紅蘿蔔				寧波年糕片、小白菜、豬肉絲		高麗菜、培根	
青菜	有機青菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機青油菜		有機福山高苣		青江菜Q		有機青松菜		有機黑葉白菜	
湯品	珍菇雞湯		客家鹹湯圓		洋蔥蛋花湯		刈薯肉絲湯		鮮蔬玉米湯	
主要食材	雞腿丁、秀珍菇		湯圓、茼蒿、豬絞肉、蝦米		洗選蛋、洋蔥、雞骨		涼薯、肉絲		大頭菜、玉米、紅蘿蔔、豬大骨	
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	3.8份	全穀雜糧類	4.6份	全穀雜糧類	2.5份	全穀雜糧類	4.4份	全穀雜糧類	3.6份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份
	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	2.0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	2.5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	2.4份	油脂與堅果種子類	2.8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	691.0份	熱量	755.5大卡	熱量	642.5大卡	熱量	673.5大卡	熱量	683.0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