桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十六週午餐菜單食材表

日期	12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		麥片飯		皮蛋瘦肉粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、麥片		白米、皮蛋、豬絞肉、玉米粒		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	豆干滷味		桔醬肉片				豆瓣魚		奶油玉米雞	
主要食材	大溪豆乾、百頁豆腐、白蘿蔔		豬肉片、高麗菜				鯛魚、凍豆腐、洋蔥		雞丁、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔	
副菜	日式蒸蛋		蒜香海帶絲		麻醬雞		白菜獅子頭		堅果塔香杏菇	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、柴魚片		海帶絲、豬肉絲、紅蘿蔔		雞丁、小黃瓜		大白菜、獅子頭、紅蘿蔔		杏鮑菇、馬鈴薯、杏仁、葡萄乾、青醬	
青菜	有機青菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機蘿蔓萵苣		有機福山萵苣		蚵白菜Q		有機青江菜		有機荷葉白菜	
湯品	紅豆年糕甜湯		小魚味噌湯		-		蘿蔔大骨湯		枸杞冬瓜湯	
主要食材	紅豆、造型年糕		板豆腐、小魚乾				白蘿蔔、豬大骨		冬瓜、豬大骨、枸杞	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		橘子		鮮奶		芭樂		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	2.5份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	1.6份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.6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	2.5份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.3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	722.5份	熱量	615.0大卡	熱量	638.5大卡	熱量	670.0大卡	熱量	672.5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