

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十七週午餐菜單食材表

日期	12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		義式茄汁義大利麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、燕麥		烏龍麵、絞肉、洋蔥、青花菜、玉米粒、番茄糊		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	安東燉雞		蘿蔔燒肉		香酥石斑魚		鹹水雞		京醬肉絲	
主要食材	雞丁、馬鈴薯、洋蔥、寬粉		豬肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔		龍虎石斑、薯條		雞丁、高麗菜、青花菜、玉米筍		豬肉絲、洋蔥、豆干片	
副菜	關東煮		玉米拌毛豆		小芋泥包		土豆麵筋		木耳黃瓜	
主要食材	白蘿蔔、米血糕丁、油豆腐、甜不辣		玉米粒、毛豆、洋蔥、絞肉		小芋泥包		煮花生、麵筋泡、豆乾丁		大黃瓜、木耳、紅蘿蔔、蝦米	
青菜	有機青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機福山萵苣		有機小松菜				有機黑葉白菜		有機青松菜	
湯品	韓式大醬湯		刈菜雞湯		蕁菇湯		桂圓紫米甜湯圓		結頭菜湯	
主要食材	板豆腐、大黃瓜、豬肉片、香菇		刈菜、雞丁		小白菜、金針菇、杏鮑菇		小湯圓、紫糯米、桂圓		大頭菜、豬大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	保久乳		香蕉		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.5份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	1.9份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.3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	2.3份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.6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	747.5份	熱量	669.5大卡	熱量	724.5大卡	熱量	659.0大卡	熱量	670.0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：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苒企業有限公司