

# 桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十八週午餐菜單食材表

| 日期     | 12月26日        |        | 12月27日    |         | 12月28日           |         | 12月29日           |         | 12月30日        |         |
|--------|---------------|--------|-----------|---------|------------------|---------|------------------|---------|---------------|---------|
| 星期     | 星期一           |        | 星期二       |         | 星期三              |         | 星期四              |         | 星期五           |         |
| 主食     | 糙米飯           |        | 紫米飯       |         | 金瓜炒米粉            |         | 糙米飯              |         | 糙米飯           |         |
| 主要食材   | 白米、糙米         |        | 白米、紫糯米    |         | 米粉、南瓜、肉絲、紅蘿蔔     |         | 白米、糙米            |         | 白米、糙米         |         |
| 主菜     | 沙茶凍腐          |        | 烤肉醬雞排*1   |         | -                |         | 薑母鴨              |         | 燴三鮮           |         |
| 主要食材   | 凍豆腐、玉米、洋蔥、紅蘿蔔 |        | 雞排        |         |                  |         | 鴨肉、杏鮑菇、豬血糕、豆皮捲   |         | 蝦仁、魷魚、虱目魚、青花菜 |         |
| 副菜     | 海芽炒蛋          |        | 豆薯肉末      |         | 鮮蔬里肌             |         | 白菜滷              |         | 木須炒蛋          |         |
| 主要食材   | 洗選蛋、海帶芽       |        | 涼薯、絞肉、紅蘿蔔 |         | 豬里肌、高麗菜、紅蘿蔔      |         | 大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、蝦米 |         | 洗選蛋、木耳、紅蘿蔔    |         |
| 青菜     | 有機青菜          |        | 有機青菜      |         | -                |         | 有機青菜             |         | 有機青菜          |         |
| 主要食材   | 有機小松菜         |        | 有機蘿蔓萵苣    |         |                  |         | 有機山萵苣            |         | 有機青松菜         |         |
| 湯品     | 紅豆薏仁湯         |        | 紫菜蛋花湯     |         | 浮水魚羹             |         | 冬瓜大骨湯            |         | 蓮藕湯           |         |
| 主要食材   | 紅豆、小薏仁        |        | 洗選蛋、紫菜、大骨 |         | 魚羹、白蘿蔔、洗選蛋、木耳、柴魚 |         | 冬瓜、大骨            |         | 蓮藕、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         | 4.7份   | 全穀雜糧類     | 3.7份    | 全穀雜糧類            | 3.8份    | 全穀雜糧類            | 3.9份    | 全穀雜糧類         | 3.8份    |
|        | 豆魚蛋肉類         | 1.8份   | 豆魚蛋肉類     | 2.2份    | 豆魚蛋肉類            | 2.1份    | 豆魚蛋肉類            | 2.4份    | 豆魚蛋肉類         | 1.9份    |
|        | 蔬菜類           | 1.2份   | 蔬菜類       | 1.3份    | 蔬菜類              | 1.0份    | 蔬菜類              | 2.1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  | 2.6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            | 717.5份 | 熱量        | 633.5大卡 | 熱量               | 681.0大卡 | 熱量               | 678.0大卡 | 熱量            | 671.0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