

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第四週午餐菜單食材表

日期	3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17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		五木炊飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紅藜麥		白米、油豆片、豬肉絲、洋蔥、鴻喜菇、紅蘿蔔		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	茶香豆干		蘑菇豬柳		-		粉蒸肉		咖哩魚	
主要食材	黑豆干、杏鮑菇、烏龍茶葉		豬柳、洋蔥、黃豆芽、紅蘿蔔				豬肉片、地瓜、蒸肉粉		旗魚、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁	
副菜	香菇蒸蛋		清炒扁蒲		口水雞		培根高麗菜		關東煮	
主要食材	洗選蛋、香菇		扁蒲、豬肉絲、黑木耳、蝦皮		雞丁、小黃瓜、豆干、花生		高麗菜、培根		白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、甜不辣	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	青油菜		有機荷葉白菜				有機廣島菜		有機福山萵苣	
湯品	地瓜粉圓湯		小魚味噌湯		玉米濃湯		健康蔬菜湯		紫菜鮮菇湯	
主要食材	地瓜、粉圓		板豆腐、小魚乾、海帶芽		馬鈴薯、洗選、玉米粒、紅蘿蔔		大白菜、玉米、海帶、雞骨		金針菇、大骨、紫菜	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		甜桃		鮮奶		棗子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	1.8份
	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.7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
	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	725.5份	熱量	637.5份	熱量	689.5份	熱量	653.0份	熱量	687.0份

★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：呂湘蓀營養師

食材供應商：至苒企業有限公司