

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第七週午餐菜單食材表

| 日期 | 3月27日 | | 3月28日 | | 3月29日 | | 3月30日 | | 3月31日 | |
|--------|-----------------|--------|-------------|--------|---------------|--------|--------------|--------|------------------|--------|
| 星期 | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 主食 | 糙米飯 | | 蕎麥飯 | | 皮蛋瘦肉粥 | | 糙米飯 | | 糙米飯 | |
| 主要食材 | 白米、糙米 | | 白米、蕎麥 | | 白米、豬絞肉、皮蛋、玉米粒 | | 白米、糙米 | | 白米、糙米 | |
| 主菜 | 起司炒蛋 | | 馬鈴薯燉肉 | | - | | 茄汁魚 | | 香滷雞腿 | |
| 主要食材 | 洗選蛋、玉米粒、乳酪絲、紅蘿蔔 | | 赤肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔 | | | | 旗魚、洋蔥、牛番茄、菜豆 | | 雞腿 | |
| 副菜 | 鹹水時蔬 | | 雙色花椰 | | 清蒸石斑 | | 客家小炒 | | 螞蟻上樹 | |
| 主要食材 | 高麗菜、青花菜、雞絲、杏鮑菇 | | 青花菜、白花菜、豬肉絲 | | 龍膽石斑、板豆腐 | | 豆干片、豬肉絲、乾魷魚 | | 高麗菜、冬粉、絞肉、紅蘿蔔、木耳 | |
| 青菜 | 產銷履歷青菜 | | 有機青菜 | | 青菜 | | 有機青菜 | | 有機青菜 | |
| 主要食材 | 黑葉白菜 | | 有機小白菜 | | 油菜QRC | | 有機青油菜 | | 有機青松菜 | |
| 湯品 | 紅豆紫米湯 | | 香菇雞湯 | | 小包子 | | 冬瓜排骨湯 | | 海芽蛤蠣湯 | |
| 主要食材 | 紅豆、紫米 | | 雞丁、乾香菇 | | 醬燒小肉包*1 | | 冬瓜、排骨 | | 蛤蠣、乾海芽 | |
| 附餐 | 乳品 | | 水果 | | 乳品 | | 水果 | | 乳品 | |
| 主要食材 | 鮮奶 | | 茂谷 | | 鮮奶 | | 加州李 | | 優酪乳 | |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類 | 4.6份 | 全穀雜糧類 | 3.9份 | 全穀雜糧類 | 3.2份 | 全穀雜糧類 | 3.7份 | 全穀雜糧類 | 4.1份 |
| | 豆魚蛋肉類 | 0.9份 | 豆魚蛋肉類 | 2.0份 | 豆魚蛋肉類 | 3.3份 | 豆魚蛋肉類 | 3.0份 | 豆魚蛋肉類 | 2.2份 |
| | 油脂與堅果種子類 | 2.4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 | 2.4份 | 油脂與堅果種子類 | 2.5份 |
| | 蔬菜類 | 1.5份 | 蔬菜類 | 1.6份 | 蔬菜類 | 0.7份 | 蔬菜類 | 1.4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 |
| | 乳品類 | 0.9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 | 670.0份 | 熱量 | 635.5份 | 熱量 | 712.5份 | 熱量 | 687.0份 | 熱量 | 714.5份 |

★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