

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第九週午餐菜單食材表

日期	4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		小米飯		番茄海鮮湯麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、小米		油麵、高麗菜、番茄、洋蔥、魷魚圈、文蛤、肉絲		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	蜜汁豆腸		砂鍋魚		-		三杯雞		打拋豬	
主要食材	炸豆腸、涼薯、洋蔥、黑白芝麻		鮪魚、大白菜、板豆腐、豆皮捲		-		雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔		絞肉、洋蔥、番茄、九層塔	
副菜	菜圃蛋		芹香干絲		蔥肉餡餅*1		芙蓉絲瓜		腐皮高麗菜	
主要食材	洗選蛋、碎菜脯、紅蘿蔔		豆干絲、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔		蔥肉餡餅*1		絲瓜、洗選蛋、板豆腐		高麗菜、豆皮捲	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		青花菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	產銷履歷油菜		有機黑葉白菜		青花菜、紅蘿蔔、肉絲		有機廣島菜		有機小松菜	
湯品	綠豆薏仁湯		蘿蔔排骨湯		-		薑絲紫菜湯		刈薯肉絲湯	
主要食材	綠豆、小薏仁		白蘿蔔、龍骨丁				豬大骨、紫菜、薑絲		肉絲、涼薯、薑絲	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		柳丁		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.4份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.0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	2.4份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.8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	736.5份	熱量	699.0份	熱量	630.0份	熱量	629.5份	熱量	714.5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：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苒企業有限公司