

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第十週午餐菜單食材表

日期	4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21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		古早味米粉湯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、燕麥		粗米粉、肉絲、綠豆芽、芹菜、乾香菇、蝦米		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	蔥油雞		家常魯肉		-		味噌豬肉		義式烤雞翅*1	
主要食材	雞丁、洋蔥、杏鮑菇、紅蘿蔔、青蔥		豬肉、豆薯、豆干		-		豬肉片、洋蔥、木耳、紅蘿蔔		雞翅	
副菜	醬燒豆腐		乾煸菜豆		醋溜魚片		黃金海帶根		白菜滷	
主要食材	油豆腐、香菇、筍片、絞肉		菜豆、絞肉、紅蘿蔔、乾香菇、蝦皮		鯛魚、洋蔥、彩椒、青蔥		海帶根、玉米粒、肉絲		大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、蝦米	
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	產銷履歷大陸妹		有機荷葉白菜		QRC菠菜		有機青油菜		有機青江菜	
湯品	玉米蘿蔔湯		番茄蛋花湯		-		蓮藕湯		冬瓜蛤蠣湯	
主要食材	玉米、白蘿蔔、大骨		牛番茄、洗選蛋、雞骨				蓮藕、大骨		冬瓜、蛤蠣、薑絲	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		奇異果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.1份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.0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	2.5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	1.4份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.7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	694.0份	熱量	626.5份	熱量	662.0份	熱量	635.5份	熱量	727.0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：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苒企業有限公司