

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第11週午餐菜單食材表

日期	4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28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		日式炒烏龍		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫米		烏龍麵、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、香菇、柴魚		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	客家小炒		蠔油嫩雞		-		香酥魚排*1		咖哩豬	
主要食材	豆干片、蒜苗、乾魷魚絲		雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔				虱目魚排		豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	
副菜	三色炒蛋		餘香茄子		鹹水雞		番茄洋芋		雙色花椰	
主要食材	洗選蛋、三色豆、玉米粒		茄子、絞肉		雞丁、青花菜、豬血糕		馬鈴薯、牛番茄、洋蔥		青花菜、白花菜、肉絲、紅蘿蔔	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	產銷履歷蚵白菜		有機雪菜				有機奶油白菜		有機高麗菜	
湯品	紅豆芋圓湯		牛蒡排骨湯		柴魚蘿蔔湯		南瓜濃湯		海芽味噌湯	
主要食材	芋圓、紅豆		牛蒡、龍骨丁、枸杞		白蘿蔔、大骨		南瓜、洋蔥、奶粉		板豆腐、海帶芽	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		柳丁		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.0份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	1.7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	2.3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	2.6份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1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	0.2份	乳品類	0.8份
	熱量	751.5份	熱量	629.5份	熱量	600.0份	熱量	684.5份	熱量	678.5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