

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第12週午餐菜單食材表

日期	5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	親		地瓜飯		洋蔥鮪魚蛋炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材			白米、地瓜		白米、鮪魚罐、洗選蛋、洋蔥、三色豆		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	職		腐乳雞		-		泰式檸檬魚		蜜汁腰果雞丁	
主要食材			雞丁、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆腐乳				鯛魚、洋蔥、檸檬、泰式酸辣醬		雞丁、洋蔥、彩椒、青椒、腰果	
副菜	日		小瓜花生		綜合燒賣		玉米干丁		韭香銀芽	
主要食材			小黃瓜、馬鈴薯、煮花生、紅蘿蔔		蝦仁燒賣、香菇燒賣、翡翠燒賣		玉米粒、豆乾丁、絞肉、毛豆仁		綠豆芽、肉絲、韭菜	
青菜	補		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材			有機青江菜				有黑葉白菜		有機青松菜	
湯品	假		肉骨茶湯		白菜三絲湯		紫菜蛋花湯		冬瓜大骨湯	
主要食材			白蘿蔔、龍骨丁、肉骨茶包、豆皮捲		大白菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇、大骨		洗選蛋、紫菜、薑絲		冬瓜、大骨、薑片	
附餐	-		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材			香蕉		鮮奶		小番茄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.5份
	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	3.0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	2.6份
	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.1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	0.0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	.0份	熱量	708.0份	熱量	709.5份	熱量	670.0份	熱量	720.5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