

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第15週午餐菜單食材表

日期	5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		五穀飯		香菇肉羹麵線		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、五穀米		紅麵線、脆筍絲、香菇、木耳、紅蘿蔔		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	鐵板豆腐		咖哩豬		-		韓式泡菜燒肉		芋頭燒鴨	
主要食材	油豆腐、杏鮑菇、洋蔥、木耳、紅蘿蔔		豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔				豬肉、高麗菜、洋蔥、年糕、泡菜		鴨肉、芋頭	
副菜	滑嫩蒸蛋		塔香堅果杏菇		燴三鮮		鮮菇扁蒲		關東煮	
主要食材	洗選蛋		杏鮑菇、黃地瓜、杏仁片、葡萄乾		大黃瓜、魷魚、豬肉、紅蘿蔔		扁蒲、紅蘿蔔、金針菇、鴻喜菇		白蘿蔔、玉米、甜不辣、紅蘿蔔	
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	空心菜		小白菜		產銷履歷蚵白菜		有機青油菜		有機塔菇菜	
湯品	QQ山粉圓甜湯		冬瓜雞湯		-		竹筍排骨湯		洋蔥蛋花湯	
主要食材	長粉圓、山粉圓		冬瓜、雞骨				竹筍、龍骨丁		洋蔥、洗選蛋、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果、豆奶		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		蘋果、產銷履歷黑豆奶		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.2份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.4份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.1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	2.6份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.3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	670.5份	熱量	638.5份	熱量	641.0份	熱量	688.5份	熱量	730.5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