

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第17週午餐菜單食材表

日期	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9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		紅燒豬肉麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫米		油麵、豬肉、牛番茄、白蘿蔔、洋蔥		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	番茄燒豆包		口水雞		-		冬瓜燒雞		三杯魚丁	
主要食材	豆包、牛番茄、洋蔥		雞丁、豆干、小黃瓜、花生				雞丁、冬瓜		鮪魚、杏鮑菇、洋蔥	
副菜	香Q滷蛋*1		蝦香蒲瓜		綜合滷味		京醬百頁		芹香干片	
主要食材	雞蛋		蒲瓜、赤肉絲、紅蘿蔔、蝦米		黑豆干、豬血糕、海帶結		百頁豆腐、杏鮑菇、洋蔥、紅蘿蔔		豆干片、芹菜、木耳、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	白莧菜		空心菜		蚵白菜Q		有機青松菜		有機小白菜	
湯品	雙豆粉圓湯		紫菜蛋花湯		-		山藥排骨湯		玉米濃湯	
主要食材	粉圓、紅豆、雪蓮子		洗選蛋、豬骨、紫菜				山藥、馬鈴薯、豬骨、枸杞		玉米粒、洗選蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.7份
	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.7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	2.5份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.3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	0.8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	765.0份	熱量	618.5份	熱量	696.5份	熱量	643.0份	熱量	752.0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：至苡企業有限公司