

## 桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第18週午餐菜單食材表

| 日期     | 6月12日      |        | 6月13日     |        | 6月14日          |        | 6月15日         |        | 6月16日           |        | 6月17日      |        |
|--------|------------|--------|-----------|--------|----------------|--------|---------------|--------|-----------------|--------|------------|--------|
| 星期     | 星期一        |        | 星期二       |        | 星期三            |        | 星期四           |        | 星期五             |        | 星期六        |        |
| 主食     | 飄香肉粽       |        | 糙米飯       |        | 紅藜飯            |        | 糙米飯           |        | 糙米飯             |        | 糙米飯        |        |
| 主要食材   | 肉粽*1       |        | 白米、糙米     |        | 白米、紅藜麥         |        | 白米、糙米         |        | 白米、糙米           |        | 白米、糙米      |        |
| 主菜     | -          |        | 豆瓣旗魚      |        | 黃豆燉肉           |        | 回鍋肉片          |        | 奶油玉米雞           |        | 蘑菇醬肉柳      |        |
| 主要食材   |            |        | 旗魚、洋蔥、凍豆腐 |        | 豬肉丁、豆干、黃豆      |        | 豬肉片、豆乾片、高麗菜   |        | 雞丁、玉米粒、三色豆      |        | 豬肉絲、洋蔥、黃豆芽 |        |
| 副菜     | 香烤雞腿*1     |        | 五香毛豆莢     |        | 黃金海帶根          |        | 蝦香蘿蔔絲         |        | 彩繪花椰            |        | 塔香茄子       |        |
| 主要食材   | 雞腿         |        | 毛豆莢、黑胡椒粒  |        | 海帶根、玉米粒、肉絲、白芝麻 |        | 白蘿蔔、豬絞肉、蒜苗、蝦皮 |        | 青花菜、白花菜、紅蘿蔔、玉米筍 |        | 茄子、豬絞肉、九層塔 |        |
| 青菜     | 產銷履歷青菜     |        | 有機青菜      |        | 生產追溯青菜         |        | 有機青菜          |        | 有機青菜            |        | 有機青菜       |        |
| 主要食材   | 莧菜         |        | 有機高麗菜     |        | 蚵白菜QRC         |        | 有機廣島菜         |        | 有機青江菜           |        | 甜菜心        |        |
| 湯品     | 雙色蘿蔔湯      |        | 蒜頭雞湯      |        | 白菜粉絲湯          |        | 剝皮辣椒雞湯        |        | 筍片大骨湯           |        | 青木瓜雞湯      |        |
| 主要食材   | 白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨 |        | 冬瓜、雞丁、蒜仁  |        | 大白菜、冬粉、金針菇、木耳  |        | 雞丁、剝皮辣椒、脆瓜    |        | 脆筍片、大骨          |        | 青木瓜、雞丁、枸杞  |        |
| 附餐     | 乳品         |        | 水果        |        | 乳品             |        | 水果            |        | 乳品              |        | 點心         |        |
| 主要食材   | 鮮奶         |        | 香蕉        |        | 鮮奶             |        | 奇異果           |        | 優酪乳             |        | 原味奶酪       |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類      | 3.7份   | 全穀雜糧類     | 3.6份   | 全穀雜糧類          | 3.8份   | 全穀雜糧類         | 3.9份   | 全穀雜糧類           | 4.0份   | 全穀雜糧類      | 3.7份   |
|        | 豆魚蛋肉類      | 2.5份   | 豆魚蛋肉類     | 3.2份   | 豆魚蛋肉類          | 2.7份   | 豆魚蛋肉類         | 2.4份   | 豆魚蛋肉類           | 1.6份   | 豆魚蛋肉類      | 2.1份   |
|        | 油脂與堅果種子類   | 2.8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      | 2.4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        | 1.1份   | 蔬菜類       | 1.1份   | 蔬菜類            | 1.3份   | 蔬菜類           | 1.5份   | 蔬菜類             | 1.7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   | 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   | 乳品類        | 0.3份   |
|        | 熱量         | 720.0份 | 熱量        | 687.5份 | 熱量             | 733.5份 | 熱量            | 658.5份 | 熱量              | 675.0份 | 熱量         | 616.5份 |

★食材來源一律使用國產豬肉

菜單設計：呂翊蒨營養師 食材供應商：至苒企業有限公司

★因應季節變化菜色會作微調