

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第6週午餐菜單食材表

日期	10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6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		上海菜飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		產銷履歷白米、青江菜、培根、乾香菇、蝦米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蜜汁腰果豆腸		彩椒豬柳		-		咖哩魚丁		鹹水雞	
主要食材	豆腸、地瓜、腰果、黑白芝麻		豬肉絲、洋蔥、青椒、甜椒		-		旗魚丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆		雞丁、青花菜、豬血糕、玉米筍	
副菜	日式蒸蛋		蝦香蘿蔔絲		麻醬雞		蒜香毛豆莢		泡菜年糕	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、柴魚		白蘿蔔、豬絞肉、紅蘿蔔、蒜苗、乾香菇、蝦皮		雞丁、小黃瓜、花生醬、芝麻醬		毛豆莢、八角		高麗菜、韓式年糕、洋蔥、紅蘿蔔、韓式泡菜	
青菜	產銷履歷蔬菜		有機蔬菜		-		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	莧菜		青油菜		-		黑葉白菜		青松菜	
湯品	冬瓜山粉圓甜湯		蓮藕湯		海結排骨湯		針菇冬瓜湯		涼薯蛋花湯	
主要食材	山粉圓、冬瓜磚		蓮藕、玉米、豬骨		海帶結、排骨		冬瓜、金針菇、大骨		涼薯、洗選蛋、大骨	
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	4.0份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	4.6份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.9份
	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.5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	2.4份
	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.2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	691.0份	熱量	666.0份	熱量	643.5份	熱量	655.5份	熱量	722.5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