

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第8週午餐菜單食材表

日期	10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜飯		海鮮粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紅藜		絞赤肉、高麗菜、大骨、香菇絲、虱目魚丸、鯛魚丁、文蛤、芹菜		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	哨子豆腐		奶油玉米雞		-		芋頭燒鴨		砂鍋魚	
主要食材	香菇、絞赤肉、豆腐		紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、清雞丁		-		鴨丁、芋頭塊、紅蘿蔔		大白菜、凍豆腐、鮭魚丁	
副菜	三鮮炒蛋		小瓜花生		蘿蔔燒肉		乾煸長豆		高麗菜捲*1	
主要食材	洗選蛋、白蝦仁、玉米粒、毛豆仁		紅蘿蔔、花生、馬鈴薯、小黃瓜		紅蘿蔔、白蘿蔔、赤肉丁		紅蘿蔔、絞赤肉、蝦皮、香菇、長豆		高麗菜捲	
青菜	產銷履歷蔬菜		有機蔬菜		青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	蚵白菜		空心菜		小松菜		小白菜		青松菜	
湯品	銀耳蓮子甜湯		番茄蔬菜湯		-		冬瓜貢丸湯		鮮菇雞湯	
主要食材	蓮子、白木耳、紅棗		玉米條、牛蕃茄、大白菜		馬鈴薯、玉米粒、洗選蛋、紅蘿蔔		冬瓜、小貢丸		金針菇、杏鮑菇、骨腿丁、雞骨架	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		橘子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.5份
	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	3.4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	2.6份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.4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	638.5份	熱量	684.5份	熱量	649.5份	熱量	667.0份	熱量	734.5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：呂湘蘋營養師

食材供應商：至芃企業有限公司