

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第11週午餐菜單食材表

日期	11月6日		11月7日		11月8日		11月9日		11月10日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		小米飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小米				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	鹹水雞		筍香豬腳		酸辣湯麵		香酥魚片		南瓜燒雞	
主要食材	青花菜、杏鮑菇、骨髓丁、豬血糕丁、凍豆腐、玉米筍		赤肉丁、豬腳丁、豆干、筍干		紅蘿蔔絲、木耳朵、赤肉絲、選蛋、豆腐、脆筍絲、意麵		鯖魚		骨髓丁、洋蔥、毛豆仁、南瓜、凍豆腐	
副菜	冬瓜肉末		白菜滷		鮮肉鍋貼		紅絲炒蛋		田園四色	
主要食材	冬瓜、低脂絞肉		大白菜、紅蘿蔔絲、赤肉絲、木耳朵、乾蝦仁		鍋貼		紅蘿蔔絲、洗選蛋		馬鈴薯小丁、玉米粒、紅蘿蔔小丁、絞赤肉	
青菜	炒青菜(產銷履歷)		有機蔬菜		炒青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	油菜		小白菜		青松菜		小松菜		青江菜	
湯品	海結大骨湯		牛蒡雞湯		-		羅宋湯		肉骨茶湯	
主要食材	海帶結、大骨		枸杞、牛蒡、雞骨架				大白菜、大骨、洋蔥、牛蕃茄		白蘿蔔、豆皮卷、軟骨丁	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		橘子		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.7份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	0.9份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.2份
	油脂與堅果種子類	3.3份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.6份
	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.0份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.0份	水果類	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	743.5份	熱量	681.0份	熱量	667.0份	熱量	656.0份	熱量	756.0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：呂湘蘋營養師

食材供應商：至芃企業有限公司