

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第15週午餐菜單食材表

日期	12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8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、產銷小米				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	安東燉雞		砂鍋魚丁		義式茄汁義大利麵		蘿蔔燒肉		香滷雞腿	
主要食材	雞丁、馬鈴薯、年糕條		鮪魚丁、凍豆腐、大白菜		烏龍麵、赤肉絲、洋蔥、蕃茄醬		赤肉片、白蘿蔔、紅蘿蔔		絞赤肉、紅蔥頭、洋蔥、牛蕃茄、九層塔	
副菜	關東煮		玉米毛豆		雞塊		彩繪花椰		蒜香海帶絲	
主要食材	白蘿蔔、玉米、甜不辣		絞赤肉、玉米、毛豆		卜蜂雞塊		青花菜、赤肉絲、玉米筍、紅蘿蔔		瓠瓜、赤肉絲、木耳朵、乾蝦仁	
青菜	產銷履歷青菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	油菜		廣島菜		荷葉白菜		青松菜		黑葉白菜	
湯品	紫菜蛋花湯		針菇雞湯		巧達濃湯		蛤蜊冬瓜湯		蕃茄豆腐湯	
主要食材	紫菜、洗選蛋		秀珍菇、骨髓丁、雞骨架		培根、洋蔥、馬鈴薯		文蛤、冬瓜、薑絲		蕃茄、雞骨架、豆腐	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.9份
	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	3.0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	3.0份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.3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	711.5	熱量	671.5	熱量	643.5	熱量	715	熱量	785

★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