

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第21週午餐菜單食材表

日期	1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		五穀飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷五穀				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蠔油嫩雞		椒鹽魚丁		咖哩炒麵麵包		黑胡椒豬柳		香滷雞腿	
主要食材	骨髓丁、杏鮑菇、紅蘿蔔		水鯊丁、豆干、胡椒鹽		小烏龍麵、赤肉絲、洋蔥、咖哩		赤肉絲、黑胡椒粉、洋蔥		紅辣椒、滷包、雞腿	
副菜	彩繪黃瓜		蒜香海帶絲		香脆薯條		綜合滷味		客家燻筍	
主要食材	木耳、赤肉片、大黃瓜		海帶絲、赤肉絲、紅蘿蔔絲		薯條		海帶結、豬血糕、黑豆干		五花肉、脆筍片、長福菜	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜				有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	味美菜		小松菜				福山菜		雪菜	
湯品	肉骨茶湯		冬瓜薏仁湯		關東煮		蕃茄海鮮湯		酸菜肉片湯	
主要食材	肉骨茶、豆皮、白蘿蔔		冬瓜、大薏仁、大骨		油豆腐、黑輪、白蘿蔔		牛蕃茄、文蛤、白蝦仁		酸菜心、瘦肉片、薑絲	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		棗子		鮮奶		茂谷		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	6.1份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	0.8份	豆魚蛋肉類	2.9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	3.0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	1.7份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.2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	743.5	熱量	660	熱量	764.5	熱量	708.5	熱量	771

★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