

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第15週午餐菜單食材表

日期	5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		香菇肉羹麵線		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		紅麵線、肉羹、木耳		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	鐵板豆腐		紅燒豬柳		-		白菜燒肉		芋頭燒鴨	
主要食材	豆腐、杏鮑菇、木耳		赤肉絲、黃豆芽、洋蔥		-		赤肉片、大白菜、洋蔥		鴨丁、芋頭、豆腐	
副菜	滑嫩蒸蛋		塔香果乾杏菇		鮮肉包		鮮菇扁蒲		關東煮	
主要食材	洗選蛋、木耳、醬油		杏鮑菇、南瓜、葡萄乾		肉包、豆沙包		瓠瓜、金針菇、鴻喜菇		玉米、甜不辣、白蘿蔔	
青菜	產銷蔬菜		有機蔬菜		產銷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	空心菜		荷葉白菜		茼蒿、綠豆芽		青油菜		青江菜	
湯品	山粉圓甜湯		冬瓜雞湯		0		竹筍排骨湯		洋蔥蛋花湯	
主要食材	山粉圓、冬瓜糖、檸檬		薑絲、冬瓜、雞骨		奶油、玉米濃湯、培根		薑絲、大骨、竹筍		洗選蛋、洋蔥、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		小蕃茄		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	1.6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	0.8份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.1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	689.0份	熱量	647.5份	熱量	632.5份	熱量	720.0份	熱量	717.5份

★食材來源一律使用國產豬肉

菜單設計：呂湘蘋營養師

食材供應商：至芃企業有限公司

★因應季節變化菜色會作微調