

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第19週午餐菜單食材表

日期	6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21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		什錦炒麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、地瓜		高麗菜、肉絲、烏龍麵		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	豆腐煲		豆腐鮪魚		-		奶油玉米雞		回鍋肉片	
主要食材	油豆腐、高麗菜、金針菇		鮪魚丁、豆腐、黑豆豉		-		奶油、雞丁、紅蘿蔔		肉片、豆干丁、高麗菜	
副菜	木須炒蛋		清炒扁蒲		醬燒小肉包		彩繪花椰		培根高麗	
主要食材	木耳、洗選蛋、紅蘿蔔		木耳、肉絲、蒲瓜		小肉包、紅豆包		綠豆芽、火腿丁、紅蘿蔔		高麗菜、培根、蒜頭	
青菜	產銷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	莧菜		小松菜		塔菇菜		廣島菜		小白菜	
湯品	綠豆地瓜湯		珍菇玉米湯		龍骨海結湯		酸菜肉片湯		冬瓜蛤蠣湯	
主要食材	綠豆、紅地瓜、砂糖		秀珍菇、玉米、雞骨		海帶結、龍骨丁、薑片		酸菜心、胛心肉、薑絲		冬瓜、文蛤、大骨	
附餐	0		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材			綠奇異果		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	0.7份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.4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	1.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.7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	630.0份	熱量	612.5份	熱量	647.0份	熱量	764.5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