

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第20週午餐菜單食材表

日期	6月24日		6月25日		6月26日		6月27日		6月28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		皮蛋瘦肉粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、五穀米		皮蛋、絞肉、玉米粒		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蠔油嫩雞		蔥爆肉片		-		栗子燒雞		豬肉壽喜燒	
主要食材	蠔油、骨腿丁、杏鮑菇		洋蔥、肉片、紅蘿蔔		-		栗子、雞丁、生香菇		肉片、金針菇、洋蔥	
副菜	餘香茄子		乾扁菜豆		客家小炒		麻油凍豆腐		土豆麵筋	
主要食材	茄子、絞肉、蒜頭		蒜頭、長豆、絞肉		魷魚、豆干、蒜苗		凍豆腐、杏鮑菇、麻油		煮花生、油泡、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		雪菜		青江菜		奶油白菜		荷葉白菜	
湯品	榨菜粉絲湯		蒜頭雞湯		0		日式黑輪湯		鮮菇蔬菜湯	
主要食材	榨菜絲、肉絲、冬粉		蒜頭、冬瓜、雞丁				柴魚、小黑輪、白蘿蔔		生香菇、高麗菜、金針菇	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		綠奇異果		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	1.9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	1.4份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.3份	蔬菜類	1.0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	705.5份	熱量	676.0份	熱量	715.0份	熱量	663.5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