

# 桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第2週午餐菜單食材表

| 日期     | 9月2日            |        | 9月3日                    |        | 9月4日                    |        | 9月5日              |        | 9月6日              |        |
|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|
| 星期     | 星期一             |        | 星期二                     |        | 星期三                     |        | 星期四               |        | 星期五               |        |
| 主食     | 糙米飯             |        | 蕎麥飯                     |        | 香菇栗子拌飯                  |        | 糙米飯               |        | 糙米飯               |        |
| 主要食材   | 產銷履歷白米、糙米       |        | 產銷履歷白米、蕎麥               |        | 產銷履歷白米、高麗菜、雞絲、香菇、栗子、鴻喜菇 |        | 產銷履歷白米、糙米         |        | 產銷履歷白米、糙米         |        |
| 主菜     | 梅子燒雞            |        | 筍香燒肉                    |        | -                       |        | 南瓜燒雞              |        | 香滷肉燥              |        |
| 主要食材   | 雞腿丁、地瓜、紫蘇梅      |        | 豬肉丁、竹筍、黑豆干、紅蘿蔔          |        |                         |        | 雞丁、南瓜、洋蔥、毛豆仁      |        | 豬絞肉、洋蔥、金針菇、乾香菇    |        |
| 副菜     | 蝦香扁蒲            |        | 白菜滷                     |        | 燴三鮮(魚)                  |        | 塔香海茸              |        | 寧波年糕              |        |
| 主要食材   | 扁蒲、木耳、紅蘿蔔、肉絲、蝦米 |        | 大白菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、角螺、乾香菇、蝦米 |        | 旗魚、魷魚、大黃瓜、肉片、紅蘿蔔        |        | 海茸、紅蘿蔔、肉絲、九層塔     |        | 年糕片、高麗菜、木耳、肉絲、紅蘿蔔 |        |
| 青菜     | 有機黑葉白菜          |        | 有機小松菜                   |        | 青菜                      |        | 有機小白菜             |        | 有機油菜              |        |
| 主要食材   | 有機黑葉白菜          |        | 有機小松菜                   |        | 空心菜                     |        | 有機小白菜             |        | 有機油菜              |        |
| 湯品     | 竹筍湯             |        | 針菇冬瓜湯                   |        | 蓮藕大骨湯                   |        | 羅宋湯               |        | 海芽豆腐湯             |        |
| 主要食材   | 竹筍、大骨           |        | 冬瓜、金針菇、大骨               |        | 蓮藕、大骨                   |        | 大白菜、馬鈴薯、番茄、大骨、月桂葉 |        | 板豆腐、海芽、小魚乾        |        |
| 附餐     | 乳品              |        | 水果+乳品                   |        | 乳品                      |        | 水果                |        | 乳品                |        |
| 主要食材   | 鮮奶              |        | 香蕉+優酪乳                  |        | 鮮奶                      |        | 蘋果                |        | 優酪乳               |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類           | 5.0份   | 全穀雜糧類                   | 4.5份   | 全穀雜糧類                   | 5.0份   | 全穀雜糧類             | 5.0份   | 全穀雜糧類             | 5.2份   |
|        | 豆魚蛋肉類           | 2.2份   | 豆魚蛋肉類                   | 2.5份   | 豆魚蛋肉類                   | 2.2份   | 豆魚蛋肉類             | 2.4份   | 豆魚蛋肉類             | 2.1份   |
|        | 蔬菜類             | 1.7份   | 蔬菜類                     | 1.9份   | 蔬菜類                     | 1.2份   | 蔬菜類               | 1.5份   | 蔬菜類               | 1.4份   |
|        | 油脂與堅果種子類        | 2.6份   | 油脂與堅果種子類                | 2.6份   | 油脂與堅果種子類                | 3.0份   | 油脂與堅果種子類          | 2.7份   | 油脂與堅果種子類          | 2.7份   |
|        | 水果類             | 1.0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                     | 0.8份   | 乳品類                     | 0.8份   | 乳品類               | 0.0份   | 乳品類               | 0.8份   |
|        | 熱量              | 854.5份 | 熱量                      | 847.0份 | 熱量                      | 800.0份 | 熱量                | 749.0份 | 熱量                | 798.0份 |

★食材來源一律使用國產豬肉、非基改豆製品 菜單設計：呂湘蘋營養師

食材供應商：軒泰食品

★因應季節變化菜色會作微調