

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第3週午餐菜單食材表

日期	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13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		炸醬拌麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		白油麵、豆乾丁、絞肉、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	紅燒雞腿*1		豆瓣魚		-		鐵板豆腐		泡菜燒肉	
主要食材	雞腿		烏魚、凍豆腐、洋蔥、青蔥				油豆腐、脆筍片、洋蔥、木耳、杏鮑菇		豬肉、大白菜、韓式年糕、洋蔥、泡菜	
副菜	韭菜銀芽		關東煮		蒜泥白肉		玉米炒蛋		韓式拌干絲	
主要食材	綠豆芽、肉絲、韭菜、紅蘿蔔		白蘿蔔、玉米、甜不辣、紅蘿蔔、柴魚片		肉片、高麗菜、青蔥		洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔		豆干絲、海帶芽、芹菜、紅蘿蔔、白芝麻	
青菜	有機空心菜		有機荷葉白菜		青菜		有機黑葉白菜		有機青江菜	
主要食材	有機空心菜		有機荷葉白菜		白莧菜		有機黑葉白菜		有機青江菜	
湯品	玉米蘿蔔湯		青木瓜養生湯		榨菜粉絲湯		綠豆薏仁湯		山藥大骨湯	
主要食材	白蘿蔔、玉米、大骨		青木瓜、雞肉、雞骨、紅棗		榨菜絲、肉絲、冬粉		綠豆、小薏仁		山藥、馬鈴薯、大骨、枸杞	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		砂糖橘		鮮奶		葡萄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.3份
	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	2.9份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.8份
	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.3份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.7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	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	850.5份	熱量	782.5份	熱量	790.0份	熱量	744.0份	熱量	855.0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