

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第4週午餐菜單食材表

日期	9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		中		古早味米粉湯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米				粗米粉、肉絲、綠豆芽、芹菜、乾香菇、蝦米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	客家小炒		秋		-		三杯魚丁		豬肉壽喜燒	
主要食材	豆干片、胡蘿蔔、肉絲、魷魚絲、蒜苗						旗魚丁、杏鮑菇、洋蔥、九層塔		豬肉片、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔、白芝麻	
副菜	滑嫩蒸蛋		節		香滷豬棒腿*1		芹香海帶絲		木耳黃瓜	
主要食材	洗選蛋				豬棒腿		海帶絲、芹菜、肉絲、胡蘿蔔		大黃瓜、木耳、香菇、紅蘿蔔	
青菜	有機地瓜葉		放		青菜		有機荷葉白菜		有機青泉菜	
主要食材	有機地瓜葉				空心菜		有機荷葉白菜		有機青泉菜	
湯品	紅豆芋圓湯		假		-		洋蔥蛋花湯		玉米濃湯	
主要食材	紅豆、芋圓、地瓜圓						洋蔥、洗選蛋、大骨		玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋、胡蘿蔔	
附餐	乳品		-		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶				鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.0份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	3.3份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	1.7份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.9份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.5份
	水果類	0.0份	水果類	0.0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	789.5份	熱量	.0份	熱量	777.5份	熱量	836.5份	熱量	757.5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