

# 桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第5週午餐菜單食材表

| 日期     | 9月23日             |        | 9月24日             |        | 9月25日                      |        | 9月26日         |        | 9月27日            |        |
|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|----------------------------|--------|---------------|--------|------------------|--------|
| 星期     | 星期一               |        | 星期二               |        | 星期三                        |        | 星期四           |        | 星期五              |        |
| 主食     | 糙米飯               |        | 紅藜玉米飯             |        | 豚骨拉麵                       |        | 糙米飯           |        | 糙米飯              |        |
| 主要食材   | 產銷履歷白米、糙米         |        | 產銷履歷白米、玉米粒、紅藜     |        | 拉麵、肉片、高麗菜、洋蔥、鴻喜菇、玉米粒、魚板、奶粉 |        | 產銷履歷白米、糙米     |        | 產銷履歷白米、糙米        |        |
| 主菜     | 椒鹽魚塊              |        | 蠔油嫩雞              |        | -                          |        | 蘿蔔燒肉          |        | 親子丼              |        |
| 主要食材   | 水鯊丁、豆乾丁           |        | 雞丁、刈薯、胡蘿蔔         |        |                            |        | 豬肉丁、白蘿蔔、胡蘿蔔   |        | 雞丁、洋蔥、洗選蛋、胡蘿蔔、海苔 |        |
| 副菜     | 茄汁洋芋              |        | 乾煸菜豆              |        | 小包子*1                      |        | 餘香茄子          |        | 冬瓜肉末             |        |
| 主要食材   | 馬鈴薯、洋蔥、大番茄、三色豆、絞肉 |        | 四季豆、絞肉、胡蘿蔔、乾香菇、蝦米 |        | 高麗菜包                       |        | 茄子、絞肉         |        | 冬瓜、絞肉、青蔥         |        |
| 青菜     | 有機小白菜             |        | 有機紅莧菜             |        | 青菜                         |        | 有機空心菜         |        | 有機甜菜心            |        |
| 主要食材   | 有機小白菜             |        | 有機紅莧菜             |        | 大陸A菜                       |        | 有機空心菜         |        | 有機甜菜心            |        |
| 湯品     | 肉骨茶湯              |        | 鮮菇蛤蠣湯             |        | -                          |        | 番茄黃芽湯         |        | 小魚味噌湯            |        |
| 主要食材   | 大白菜、角螺、龍骨、肉骨茶包    |        | 蛤蠣、金針菇、香菇         |        |                            |        | 大番茄、黃豆芽、昆布、大骨 |        | 板豆腐、小魚乾、海帶芽      |        |
| 附餐     | 乳品                |        | 水果                |        | 鮮奶                         |        | 水果            |        | 乳品               |        |
| 主要食材   | 鮮奶                |        | 南非丁               |        | 鮮奶                         |        | 奇異果           |        | 優酪乳              |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類             | 5.5份   | 全穀雜糧類             | 4.5份   | 全穀雜糧類                      | 4.2份   | 全穀雜糧類         | 4.8份   | 全穀雜糧類            | 4.5份   |
|        | 豆魚蛋肉類             | 2.8份   | 豆魚蛋肉類             | 2.2份   | 豆魚蛋肉類                      | 1.3份   | 豆魚蛋肉類         | 2.1份   | 豆魚蛋肉類            | 2.7份   |
|        | 蔬菜類               | 1.1份   | 蔬菜類               | 1.3份   | 蔬菜類                        | 1.0份   | 蔬菜類           | 1.7份   | 蔬菜類              | 1.6份   |
|        | 油脂與堅果種子類          | 3.0份   | 油脂與堅果種子類          | 2.6份   | 油脂與堅果種子類                   | 2.5份   | 油脂與堅果種子類      | 3.0份   | 油脂與堅果種子類         | 2.6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                | 877.5份 | 熱量                | 689.5份 | 熱量                         | 649.0份 | 熱量            | 731.0份 | 熱量               | 794.5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