

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第6週午餐菜單食材表

日期	9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		麥片飯		肉絲蛋炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、麥片		產銷履歷白米、高麗菜、肉絲、洗選蛋、玉米粒、胡蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蜜汁腰果豆腸		甜椒豬柳		-		咖哩魚丁		蔥燒雞	
主要食材	豆腸、杏鮑菇、腰果、芝麻		肉柳、小黃瓜、洋蔥、彩椒				鯰魚、馬鈴薯、洋蔥、魚丸、白蘿蔔、椰漿、咖哩粉		雞丁、豆干、洋蔥	
副菜	木須炒蛋		蝦香蘿蔔絲		鹹水雞		蒜香毛豆莢		泡菜年糕	
主要食材	洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		白蘿蔔、絞肉、胡蘿蔔、青蔥、香菇絲、蝦米		雞丁、杏鮑菇、青花菜、脆筍、木耳		毛豆莢、蒜末、黑胡椒		韓式年糕、大白菜、金針菇、泡菜、肉絲、胡蘿蔔	
青菜	有機荷葉白菜		有機青油菜		青菜		有小松菜		有機黑葉白菜	
主要食材	有機荷葉白菜		有機青油菜		產銷履歷白線菜		有機小松菜		有機黑葉白菜	
湯品	地瓜山粉圓湯		蒜頭雞湯		牛蒡大骨湯		針菇冬瓜湯		涼薯蛋花湯	
主要食材	地瓜、山粉圓、冬瓜磚		山藥、雞丁、蒜仁		牛蒡、玉米、大骨、枸杞		冬瓜、金針菇、大骨		刈薯、洗選蛋、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		百香果		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.6份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	3.0份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.3份
	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.4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	799.0份	熱量	741.0份	熱量	793.0份	熱量	810.5份	熱量	891.0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