

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第7週午餐菜單食材表

日期	10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		番茄肉醬義大利麵		雙十節放假		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫米		螺旋麵、絞肉、洋蔥、三色豆、秀珍菇、大番茄				產銷履歷白米、糙米	
主菜	花瓜燒雞		樹子蒸魚		-		-		紅燒豬腳	
主要食材	雞丁、黑豆干、花瓜、胡蘿蔔		金目鱸、板豆腐、破布子						豬肉丁、豬腳丁、筍乾、花生	
副菜	堅果塔香杏菇		螞蟻上樹		-		-		芙蓉絲瓜	
主要食材	杏鮑菇、南瓜、南瓜子、九層塔		高麗菜、冬粉、絞肉、木耳、胡蘿蔔						絲瓜、洗選蛋、枸杞	
青菜	有機黑葉白菜		有機空心菜		有機青泉菜		-		有機荷葉白菜	
主要食材	有機黑葉白菜		有機空心菜		有機清泉菜				有機荷葉白菜	
湯品	薏仁排骨湯		蘿蔔雞湯		巧達濃湯		-		海帶玉米湯	
主要食材	冬瓜、大薏仁、排骨		白蘿蔔、雞丁、雞骨		馬鈴薯、玉米粒、洗選蛋、洋蔥、胡蘿蔔、火腿				海帶結、玉米、雞骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		-		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶				優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	5.0份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.4份
	油脂與堅果種子類	2.9份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	3.0份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.0份	水果類	0.0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	848.0份	熱量	813.0份	熱量	736.0份	熱量	.0份	熱量	812.5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