

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第8週午餐菜單食材表

日期	10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		小米飯		客家炒粿條		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小米		粿條、肉絲、小白菜、洋蔥、韭菜、胡蘿蔔、乾香菇絲		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	豆香滷若燥		沙茶魚丁		-		香烤雞翅*1		蘿蔔燒肉	
主要食材	豆干丁、杏鮑菇、麵輪、乾香菇		鯪魚丁、大白菜、香菇、胡蘿蔔、豆皮				雞翅		豬肉、白蘿蔔、胡蘿蔔	
副菜	菜圃蛋		芹香干絲		-		金沙甜不辣		小瓜花生	
主要食材	洗選蛋、碎脯、胡蘿蔔、青蔥		豆干絲、海帶絲、西洋芹、肉絲、胡蘿蔔				虱目魚甜不辣、洋蔥、鹹蛋		馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔、花生	
青菜	有機雪菜		有機味美菜		綠豆芽		有機小松菜		有機黑葉白菜	
主要食材	有機雪菜		有機味美菜		綠豆芽、油片絲		有機小松菜		有機黑葉白菜	
湯品	銀耳雪蓮湯		薑絲海芽湯		浮水魚羹		鮮蔬豆腐湯		山藥雞湯	
主要食材	雪蓮子、白木耳、枸杞		海帶芽、大骨		虱目魚羹、脆筍絲、洗選蛋、木耳、胡蘿蔔		板豆腐、高麗菜、香菇、大骨		山藥、雞丁、紅棗	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		奇異果		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	5.5份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	3.6份	豆魚蛋肉類	2.1份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.0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	2.8份	油脂與堅果種子類	3.0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	757.5份	熱量	752.0份	熱量	712.5份	熱量	826.0份	熱量	812.0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