

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第9週午餐菜單食材表

日期	10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薏仁飯		紅燒豬肉麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小薏仁		油麵、肉片、洋蔥、大番茄、白蘿蔔、青蔥		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香酥魚塊*2		三杯雞		-		糖醋里肌		芋頭鴨	
主要食材	虱目魚排		雞丁、油豆腐、豬血糕、九層塔				肉柳、小黃瓜、洋蔥、胡蘿蔔、鳳梨罐頭		鴨肉、芋頭、胡蘿蔔	
副菜	哨子豆腐		開陽扁蒲		蘿蔔糕炒蛋		雪菜百頁		黃金海帶根	
主要食材	板豆腐、三色豆、絞肉、青蔥		扁蒲、蝦米、木耳絲、肉絲、胡蘿蔔		洗選蛋、蘿蔔糕、胡蘿蔔		百頁豆腐、毛豆仁、絞肉、胡蘿蔔		海帶根、玉米粒、肉絲	
青菜	有機廣島菜		有機青松菜		雙色花椰		有機荷白菜		有機青江菜	
主要食材	有機廣島菜		有機青松菜		青花菜、白花菜、胡蘿蔔		有機荷白菜		有機青江菜	
湯品	榨菜肉絲湯		四神湯		-		豆薯雞湯		冬瓜貢丸湯	
主要食材	榨菜絲、肉絲、冬粉		四神、排骨、大薏仁		-		刈薯、玉米粒、雞丁、雞骨		冬瓜、貢丸、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		橘子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.5份
	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.3份
	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	3.0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	855.0份	熱量	750.5份	熱量	799.0份	熱量	780.5份	熱量	809.0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