

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第10週午餐菜單食材表

日期	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		地瓜飯		上海菜飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、地瓜		白米、青江菜、絞肉、培根、蝦米、乾香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	茄汁豆包		照燒豬排*1		-		青醬炒海鮮		打拋豬	
主要食材	豆包、大番茄、洋蔥、秀珍菇		里肌肉排、白芝麻				旗魚、青花菜、油豆腐、魷魚、蝦仁、九層塔		絞肉、洋蔥、大番茄、九層塔、魚露	
副菜	小瓜炒蛋		奶香白菜		鮮蔬雞柳		肉絲洋芋		蝦醬高麗菜	
主要食材	洗選蛋、小黃瓜、玉米粒、胡蘿蔔		大白菜、胡蘿蔔、奶粉、起司粉、蝦米		雞肉、蓮藕、四季豆、胡蘿蔔		馬鈴薯、洋蔥、肉絲、胡蘿蔔		高麗菜、胡蘿蔔、蝦醬	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		-		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機黑葉白菜		有機秀珍菜				有機茼蒿菜		有機青油菜	
湯品	紅豆紫米白玉湯		油豆腐粉絲湯		酸辣湯		南瓜鮮蔬湯		蕈菇湯	
主要食材	紅豆、湯圓、紫米		油豆腐、冬粉、大骨、榨菜絲、木耳		板豆腐、筍絲、洗選蛋、肉絲、胡蘿蔔		南瓜、西洋芹、大骨		金針菇、雞骨、紫菜	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	6.2份	全穀雜糧類	4.8份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	1.7份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.7份
	油脂與堅果種子類	2.7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	2.8份	油脂與堅果種子類	2.8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	841.5份	熱量	712.0份	熱量	756.0份	熱量	797.5份	熱量	752.0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