

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第11週午餐菜單食材表

日期	11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8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		日式炒烏龍		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		烏龍麵、高麗菜、肉絲、洋蔥、秀珍菇、木耳、胡蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香酥魚片*1		黃金咖哩豬		-		香草雞		小米蒸肉	
主要食材	鯖魚片/旗魚排		肉丁、馬鈴薯、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔				雞丁、馬鈴薯、洋蔥、番茄、黃椒		肉丁、地瓜、小米	
副菜	絲瓜豆腐煲		雞絲海根		綜合滷味		烤地瓜*1		彩繪花椰	
主要食材	絲瓜、板豆腐、枸杞		海帶根、雞絲、胡蘿蔔		肉丁、白蘿蔔、杏鮑菇、豆干、胡蘿蔔		地瓜		青花菜、白花菜、肉絲、胡蘿蔔	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機小白菜		有機青油菜				有機黑葉白菜		有機小松菜	
湯品	蘿蔔魚丸湯		馬告鮮菇雞湯		小魚味噌湯		蓮藕大骨湯		番茄黃芽湯	
主要食材	白蘿蔔、珍珠魚丸、大骨		刈薯、香菇、雞丁、雞骨		板豆腐、小魚乾、柴魚片、海帶芽		蓮藕、大骨		大番茄、黃豆芽、昆布、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		黃金奇異果		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	6.0份
	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.6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	2.8份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.4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	870.0份	熱量	778.5份	熱量	805.0份	熱量	765.0份	熱量	838.0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