

# 桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第12週午餐菜單食材表

日期	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15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		台南米糕		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		白米、長糯米、絞肉、豆干、花生、肉鬆、乾香菇、蝦米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	壽喜燒凍腐		塔香鮮魷		-		奶油玉米雞		紅燒豬腳	
主要食材	凍豆腐、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔、木耳		魷魚圈、豆干、洋蔥、胡蘿蔔、九層塔				雞丁、馬鈴薯、玉米粒、洋蔥、胡蘿蔔		肉丁、豬腳丁、筍乾、花生	
副菜	日式南瓜佃煮		田園三色		滷蛋*1		木耳黃瓜		鐵板銀芽	
主要食材	南瓜、蒟蒻結、芝麻、柴魚片		馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁		白煮蛋		大黃瓜、木耳、秀珍菇、胡蘿蔔		綠豆芽、肉絲、韭菜、胡蘿蔔	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機荷葉白菜		有機塔菇菜		小白菜		有機黑青江菜		有機廣島菜	
湯品	芋頭西米露		番茄蔬菜湯		白菜魷魚羹		關東煮湯		冬瓜排骨湯	
主要食材	芋頭、西谷米、椰漿		高麗菜、大番茄、雞骨		魷魚羹、大白菜、胡蘿蔔、木耳、脆筍		白蘿蔔、玉米、油豆腐、大骨、柴魚片		冬瓜、大薏仁、排骨	
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	5.7份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	4.8份
	豆魚蛋肉類	1.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.7份
	油脂與堅果種子類	2.5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	2.8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	752.5份	熱量	773.0份	熱量	767.5份	熱量	751.5份	熱量	788.0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