

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第13週午餐菜單食材表

日期	11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22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		酸辣湯麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小米		白油麵、肉絲、脆筍絲、板豆腐、洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	照燒烤腿排*1		桔醬肉片		-		沙茶魚丁		南瓜燒雞	
主要食材	雞腿排		豬肉片、綠豆芽				鯰魚丁、凍豆腐、杏鮑菇、胡蘿蔔、木耳		雞丁、南瓜、洋蔥、毛豆仁	
副菜	冬瓜肉末		白菜滷		豬肉餡餅*1		青江滑蛋		豆包炒高麗	
主要食材	冬瓜、絞肉、青蔥		大白菜、肉絲、黑木耳、胡蘿蔔、角螺、蝦米、乾香菇		豬肉餡餅*1		洗選蛋、青江菜、胡蘿蔔		高麗菜、豆包、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	有機小松菜		有機青油菜		高麗菜Q		有機荷葉白菜		有機小白菜	
湯品	海結大骨湯		牛蒡雞湯		-		羅宋湯		肉骨茶湯	
主要食材	海帶結、胡蘿蔔、大骨		牛蒡、雞丁、雞骨、枸杞		-		大白菜、馬鈴薯、番茄、大骨		白蘿蔔、油泡、龍骨丁、肉骨茶包	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		橘子		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.7份
	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.5份
	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.6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	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	834.0份	熱量	692.0份	熱量	705.0份	熱量	743.0份	熱量	785.0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