

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第14週午餐菜單食材表

日期	11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		虱目魚湯飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		產銷履歷白米、高麗菜、虱目魚、玉米粒、虱目魚丸、鴻喜菇、胡蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蠔油素雞		鹹酥雞		-		蔥爆肉片		栗子燒雞	
主要食材	素雞、洋蔥、杏鮑菇、胡蘿蔔、青椒		雞丁、豆干				豬肉、洋蔥、綠豆芽、胡蘿蔔		雞丁、杏鮑菇、栗子、香菇	
副菜	刈薯炒蛋		白醬洋芋		鮮蔬肉柳		香油拌干絲		黃瓜鵝蛋	
主要食材	洗選蛋、刈薯、玉米粒		馬鈴薯、青花菜、洋蔥、三色豆、絞肉		豬肉、筍片、四季豆、玉米筍		豆干絲、海帶絲、肉絲、芹菜		大黃瓜、鵝蛋、胡蘿蔔、乾木耳	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		有機青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機荷葉白菜		有機青江菜		有機小白菜		有機京都水菜		有機小松菜	
湯品	紅豆湯圓		針菇蘿蔔湯		-		麻油雞湯		結頭菜大骨湯	
主要食材	紅豆、湯圓、紫糯米		白蘿蔔、金針菇、大骨		-		高麗菜、豬血糕、雞丁、雞骨		結頭菜、大骨、竹輪	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		百香果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.9份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.9份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2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	3.0份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.8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	822.5份	熱量	827.5份	熱量	723.5份	熱量	731.0份	熱量	807.0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