

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第16週午餐菜單食材表

日期	12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜玉米飯		皮蛋瘦肉粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、玉米粒、紅藜		產銷履歷白米、高麗菜、皮蛋、絞肉、玉米粒、芹菜		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香滷雞腿*1		黑椒肉片		-		醋溜魚丁		起司玉米炒蛋	
主要食材	雞棒腿		豬肉片、洋蔥、綠豆芽、胡蘿蔔				旗魚、洋蔥、馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔		洗選蛋、玉米粒、胡蘿蔔、起司絲	
副菜	鮮蔬粉絲		蒜香海帶絲		口水雞		麻婆豆腐		照燒杏鮑菇	
主要食材	高麗菜、冬粉、絞肉、木耳、胡蘿蔔		海帶絲、肉絲、芹菜、胡蘿蔔		雞丁、青花菜、豆干、胡蘿蔔、青蔥		板豆腐、三色豆、絞肉、青蔥、花椒		杏鮑菇、黑豆干	
青菜	有機青菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機蔬菜	
主要食材	有機青油菜		有機小白菜		有機黑葉白菜		有機高麗菜		有機日本茼蒿	
湯品	蘿蔔大骨湯		福菜雞湯		-		洋蔥蛋花湯		紅豆小湯圓	
主要食材	白蘿蔔、珍珠魚丸、大骨		脆筍片、雞丁、雞架、朴菜		-		洋蔥、洗選蛋、大骨		紅豆、湯圓、紫米	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		紅地球葡萄		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	6.0份
	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	1.5份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1份
	油脂與堅果種子類	2.6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
	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	916.5份	熱量	712.5份	熱量	746.0份	熱量	800.0份	熱量	806.0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