桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第18週午餐菜單食材表

日期	12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		蕎麥飯		夏威夷炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、蕎麥		產銷履歷白米、火腿、洗選蛋、洋蔥、玉米粒、蝦仁、青豆仁、鳳梨罐		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	照燒豆包		麻油山藥肉片		-		蔥爆雙鮮		青木瓜燉雞	
主要食材	豆包、洋蔥、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、白芝麻		肉片、山藥、高麗菜、枸杞				鯨魚、蝦仁、洋蔥、小黃瓜、青蔥		雞丁、青木瓜、香菇、紅蘿蔔	
副菜	海芽炒蛋		焗烤雙薯		炸豬排*1		干丁小炒		培根高麗	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、海帶芽		馬鈴薯、地瓜、火腿、起司絲		豬排*1		豆干、絞肉、乾魷魚、紅蘿蔔		高麗菜、培根片	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機青江菜		有機小白菜		有機青油菜		有機黑葉白菜		有機塔菇菜	
湯品	黑糖地瓜QQ湯		白菜三絲湯		聖誕節特調-水果茶		蘿蔔雞湯		鮮菇玉米湯	
主要食材	地瓜、QQ圓		大白菜、木耳、紅蘿蔔、大骨		鳳梨、蘋果、百香果汁、麥茶、山粉圓		白蘿蔔、雞丁、雞架、蒜仁		杏鮑菇、玉米粒、雞架	
附餐	乳品		水果		穀物奶酪		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		穀物奶酪		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.2份	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.8份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	3.6份	豆魚蛋肉類	2.2份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.6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	3.2份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	3.0份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.2份	水果類	1.0份	水果類	0.0份
	乳品類	0.8份	乳品類	0.3份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	768.0份	熱量	790.0份	熱量	857.0份	熱量	801.5份	熱量	796.0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