

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第19週午餐菜單食材表

日期	12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		元旦放假		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫米				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蕪菁燒肉		三杯魚丁		-		安東燉雞		瓜仔蒸肉	
主要食材	豬肉、結頭菜、紅蘿蔔		旗魚、杏鮑菇、洋蔥、九層塔				雞丁、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、寬粉、白芝麻、青蔥		絞肉、花瓜、洋蔥	
副菜	五香毛豆莢		拌炒豆干絲		-		關東煮		黃金海帶根	
主要食材	毛豆莢		豆干絲、海帶絲、肉絲、芹菜、胡蘿蔔				白蘿蔔、油豆腐、甜不辣、豬血糕、紅蘿蔔、柴魚片		海帶根、玉米粒、肉絲	
青菜	有機青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機青松菜		有機小白菜				有機小松菜		有機黑葉白菜	
湯品	日式豆乳雞湯		枸杞冬瓜湯		-		結頭海芽湯		刈薯雞湯	
主要食材	香菇、油泡、雞丁、雞骨、豆漿		冬瓜、大骨、枸杞				結頭菜、海帶芽、大骨		刈薯、雞丁、雞架、紅棗	
附餐	乳品		水果		-		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		百香果				芭樂		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.2份
	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.2份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.5份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	2.7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	0.0份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	825.5份	熱量	739.5份	熱量	.0份	熱量	795.0份	熱量	808.0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