

桃園市觀音區新坡國小113學年度上學期第20週午餐菜單食材表

日期	1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜薏仁飯		肉絲蔬菜炒麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、薏仁、紅藜		油麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、乾香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	泡菜凍腐		紅燒豬棒腿*1		-		椒麻雞		泰式檸檬魚	
主要食材	凍豆腐、大白菜、洋蔥、金針菇、紅蘿蔔、泡菜		豬棒腿*1				雞丁、檸檬、香菜、花椒粒		鯛魚、洋蔥、大番茄、檸檬	
副菜	滑嫩蒸蛋		玉米雞茸		黑白切		餘香茄子		韭菜炒甜條	
主要食材	洗選蛋		馬鈴薯、玉米粒、三色豆、雞絞肉		海帶片*1、豆干		茄子、絞肉		韭菜、甜不辣、胡蘿蔔	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機茼蒿菜		有機油菜		有機黑葉白菜		有機小白菜		有機廣島菜	
湯品	芋香西米露		青木瓜雞湯		豆腐蝦仁羹		海帶蘿蔔湯		榨菜粉絲湯	
主要食材	芋頭、西谷米、椰漿		青木瓜、雞丁、雞架、枸杞		板豆腐、蝦仁、脆筍絲、洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		白蘿蔔、海帶結、大骨		榨菜絲、肉絲、冬粉	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		茂谷柑		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	4.4份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	5.0份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.4份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.4份
	油脂與堅果種子類	2.5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	2.8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	813.5份	熱量	875.0份	熱量	789.0份	熱量	737.0份	熱量	806.5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