

桃園市觀音區新坡國小 113學年度上學期第21-22週午餐菜單食材表

日期	1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期一	
主食	糙米飯		地瓜飯		鮮肉米粉湯		糙米飯		糙米飯		玉米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		白米、地瓜		粗米粉、豬肉絲、高麗菜、芹菜、乾香菇、蝦米、大骨		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、玉米粒	
主菜	照燒雞		香酥海鮮排*1		-		筍乾燒肉		京醬干片		香滷雞腿*1	
主要食材	雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、白芝麻		什錦魷魚排*1		-		肉丁、筍乾、胡蘿蔔、麵輪		豆干片、洋蔥、小黃瓜、胡蘿蔔		雞腿	
副菜	肉絲銀芽		奶香白菜		鍋貼*3		蝦香扁蒲		蔥香菜圍蛋		佛跳牆	
主要食材	綠豆芽、肉絲、韭菜、胡蘿蔔		大白菜、胡蘿蔔、蝦米、起司粉、奶粉		豬肉鍋貼		扁蒲、肉絲、木耳、紅蘿蔔、蝦米		洗選蛋、碎圓、紅蘿蔔、青蔥		大白菜、鵝蛋、排骨、芋頭、角螺、蝦米、乾香菇	
青菜	有機蔬菜		有機青菜		雙色花椰菜		有機青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機奶油白菜		有機塔菇菜		青花菜、白花菜、肉絲、彩椒		有機荷葉白菜		有機青江菜		有機菠菜	
湯品	肉骨茶湯		柴魚味噌湯		-		玉米濃湯		珍珠冬瓜茶		蛤蠣冬瓜湯	
主要食材	白蘿蔔、龍骨丁、角螺、肉骨茶包		板豆腐、小魚乾、海帶芽、柴魚片		-		馬鈴薯、玉米粒、洋蔥、洗選蛋、胡蘿蔔		白粉圓、冬瓜磚		冬瓜、蛤蠣、薑片	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果/產履豆奶		乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		藍莓		鮮奶		茂谷柑、產銷履歷豆奶		優酪乳		鮮奶	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	5.0份
	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	1.3份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	3.3份
	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.3份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.7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	水果類	0.0份
	乳品類	0.8份	乳品類	0.1份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份
	熱量	838.0份	熱量	726.0份	熱量	648.5份	熱量	757.5份	熱量	815.5份	熱量	871.5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