

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第1週午餐菜單食材表

日期	2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	-		紅藜玉米飯		鮮菇栗子拌飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材			產銷履歷白米、玉米粒、紅藜		白米、高麗菜、雞肉絲、杏鮑菇、栗子、洋菇、胡蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	-		咖哩雞		-		沙茶魚		蠔油嫩雞	
主要食材			雞丁、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿				鬼頭刀、大白菜、木耳、胡蘿蔔、角螺		雞丁、刈薯、胡蘿蔔	
副菜	-		小瓜花生		涼薯炒肉絲		雪蓮子麵筋		蒜香海帶絲	
主要食材			馬鈴薯、花生、小黃瓜、胡蘿蔔		豬肉、刈薯、木耳、胡蘿蔔		麵筋泡、雪蓮子、豆干、乾香菇		海帶絲、豆干絲、芹菜、胡蘿蔔	
青菜	-		有機蔬菜		有機青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材			有機青松菜		有機小松菜		有機黑葉白菜		有機青江菜	
湯品	-		紫菜針菇湯		酸辣湯		黃芽玉米湯		番茄洋芋排骨湯	
主要食材			金針菇、大骨、紫菜		板豆腐、肉絲、脆筍絲、洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		玉米、黃豆芽、雞架		馬鈴薯、大番茄、排骨丁	
附餐	-		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材			桶柑		鮮奶		棗子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.5份
	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.3份
	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份
	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.6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	0.0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	.0份	熱量	743.5份	熱量	767.5份	熱量	747.0份	熱量	822.0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