

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第2週午餐菜單食材表

日期	2月17日		2月18日		2月19日		2月20日		2月21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		香菇肉羹湯麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫米		油麵、肉羹、脆筍絲、金針菇、洗選蛋、胡蘿蔔、木耳		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	三杯素雞		糖醋排骨		-		薑母鴨		麻婆魚丁	
主要食材	素雞片、洋蔥、豬血糕、胡蘿蔔、九層塔		豬肉丁、小黃瓜、洋蔥、胡蘿蔔、鳳梨罐頭				鴨丁、高麗菜、凍豆腐		鯛魚丁、板豆腐、洋蔥、三色豆、花椒粒	
副菜	香Q滷蛋*1		白菜滷		香滷豆干		彩繪花椰		金沙燴百頁	
主要食材	白煮蛋		大白菜、肉絲、木耳、胡蘿蔔、豆皮捲、蝦米、乾香菇		豆干、白蘿蔔、杏鮑菇、胡蘿蔔		青花菜、白花菜、木耳、胡蘿蔔		百頁、四季豆、鹹蛋	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機小白菜		有機塔菇菜		有機荷白菜		有機青江菜		有機黑葉白菜	
湯品	花豆珍珠湯		蘿蔔雞湯		小芋泥包*1		福菜肉絲湯		冬瓜丸片湯	
主要食材	花豆、黑粉圓		白蘿蔔、雞丁、雞架		小芋泥包*1		福菜、脆筍片、肉絲		冬瓜、貢丸、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		茂谷		鮮奶		小番茄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	3.8份
	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.2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	2.5份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.8份
	水果類	0.0份	水果類	1.1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	829.5份	熱量	726.0份	熱量	725.0份	熱量	697.0份	熱量	876.0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