

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第4週午餐菜單食材表

日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7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		什錦炒麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫糯米		油麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、油片絲、胡蘿蔔、紅蔥頭、乾香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	鐵板豆腐		黃金咖哩豬		-		三杯魚		蔥油雞	
主要食材	油豆腐、脆筍片、洋蔥、杏鮑菇、彩椒、青蔥		豬肉、馬鈴薯、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿				鬼頭刀、杏鮑菇、洋蔥、九層塔		雞丁、四季豆、洋蔥、青蔥	
副菜	美味蒸蛋		冬瓜炒金菇		蔥肉餡餅*1		彩繪干丁		滷白菜	
主要食材	洗選蛋		冬瓜、金針菇、青蔥		蔥肉餡餅*1		豆干、玉米粒、毛豆仁		大白菜、肉絲、胡蘿蔔、乾木耳、角螺、蝦米、乾香菇	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機奶白菜		有機菠菜		有機小白菜		有機廣島菜		有機小松菜	
湯品	紅豆蓮子湯		玉米刈薯湯		酸辣湯		紫菜蛋花湯		蘿蔔貢丸湯	
主要食材	紅豆、紫糯米、乾蓮子		刈薯、玉米粒、大骨		板豆腐、肉絲、脆筍絲、洗選蛋、胡蘿蔔、乾木耳		紫菜、洗選蛋、薑片、大骨		白蘿蔔、貢丸、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		甜桃		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	4.8份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	2.6份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.8份
	油脂與堅果種子類	2.4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	2.7份	油脂與堅果種子類	2.8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	816.5份	熱量	765.5份	熱量	757.0份	熱量	794.5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