

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第5週午餐菜單食材表

日期	3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜小米飯		沙茶肉絲炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小米、紅藜麥		產銷履歷白米、高麗菜、豬肉絲、洗選蛋、玉米粒、胡蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香烤翅腿*2		紅燒魚		-		豬肉壽喜燒		味噌燒雞	
主要食材	翅小腿、韓式柚子醬		鯛魚、板豆腐、洋蔥、青蔥				豬肉片、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔、白芝麻		雞丁、馬鈴薯、胡蘿蔔	
副菜	乾煸四季豆		香拌毛豆莢		鮮肉包*1		蝦香蘿蔔絲		番茄燴豆腐	
主要食材	四季豆、絞肉、胡蘿蔔、乾香菇、黑豆豉		毛豆莢、黑胡椒粒		鮮肉包*1		白蘿蔔、豬絞肉、胡蘿蔔、青蔥、蝦米、乾香菇		板豆腐、大番茄、豬絞肉、三色豆、青蔥	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機福山萵苣菜		有機小白菜		有機山萵蒿		有機黑葉白菜		有機青江菜	
湯品	鮮蔬大骨湯		薑絲赤肉湯		結頭菜湯		冬瓜雞湯		薏仁排骨湯	
主要食材	大白菜、玉米、大番茄、大骨		豬肉片、冬粉、金針		結頭菜、珍珠魚丸、大骨		冬瓜、雞丁、雞架、枸杞		白蘿蔔、大薏仁、排骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		無子葡萄		鮮奶		桶柑		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	5.3份
	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	3.0份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.8份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	3.0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	0.8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	852.0份	熱量	777.0份	熱量	750.0份	熱量	723.0份	熱量	853.0份

★食材來源一律使用國產豬肉、非基改豆製品
★因應季節變化菜色會作微調

菜單設計：呂湘蘋營養師

食材供應商：軒泰食品