

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第6週午餐菜單食材表

日期	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3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		蕎麥飯		紅燒豬棒腿麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、蕎麥		豬棒腿*1、油麵、洋蔥、大番茄、白蘿蔔、青蔥		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	麻婆豆腐		桔醬排骨		-		栗子燒雞		椒鹽魚丁	
主要食材	板豆腐、毛豆仁、三色豆、青蔥、花椒粒		豬肉、馬鈴薯、洋蔥、芝麻				雞肉、杏鮑菇、栗子		水鯊魚丁、地瓜	
副菜	木須炒蛋		鵪鶉蛋燴黃瓜		銀芽雞絲		奶香燉菜		玉米肉末	
主要食材	洗選蛋、胡蘿蔔、乾木耳		大黃瓜、鵪鶉蛋、胡蘿蔔、乾木耳		綠豆芽、雞肉絲、韭菜、胡蘿蔔		青花菜、馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米筍、起司粉、奶粉、奶油		玉米粒、小黃瓜、豬絞肉	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機高麗菜		有機青油菜		有機小芥菜		有機青松菜		有機福山萵苣	
湯品	燒仙草		蒜頭雞湯		-		海芽蛤蠣湯		關東煮湯	
主要食材	仙草汁、花豆、芋圓、花生		山藥、雞肉、雞架、蒜仁		-		海帶芽、蛤蠣、大骨		白蘿蔔、黑輪、油豆腐、大骨、柴魚片	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		小番茄		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.4份	全穀雜糧類	5.8份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	3.1份	豆魚蛋肉類	3.4份	豆魚蛋肉類	3.6份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	0.8份
	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.7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	3.0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	0.1份	乳品類	0.8份
	熱量	868.5份	熱量	780.0份	熱量	784.5份	熱量	866.5份	熱量	951.0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