

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第7週午餐菜單食材表

日期	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		韓式麻香拌飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		產銷履歷白米、玉米粒、小黃瓜、黃豆芽、豬肉絲、胡蘿蔔、白芝麻、海苔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	梅干扣肉		香滷腿排*1		-		蔥爆鮮魷		香草雞	
主要食材	豬肉、黑豆干、麵輪、梅乾菜		雞排				魷魚圈、豆干片、洋蔥、胡蘿蔔、青蔥		雞丁、馬鈴薯、洋蔥、青花菜、黃椒	
副菜	客家燜筍		番茄洋芋		泡菜燒肉		螞蟻上樹		起司南瓜	
主要食材	桂竹筍、五花肉、朴菜		馬鈴薯、洋蔥、大番茄、三色豆、豬絞肉		豬肉片、大白菜、洋蔥、泡菜、金針菇		高麗菜、冬粉、豬絞肉、黑木耳、胡蘿蔔		南瓜、起司絲、奶油	
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		有機高麗菜		有機小松菜		有機小白菜		有機廣島菜	
湯品	刈菜雞湯		虱目魚丸湯		部隊鍋		洋蔥蛋花湯		羅宋湯	
主要食材	大芥菜、雞丁、雞架、蝦米		白蘿蔔、魚丸、大骨		高麗菜、板豆腐、韓式年糕、火腿、泡菜、大骨		洋蔥、洗選蛋、大骨		大白菜、馬鈴薯、大番茄、大骨	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		草莓		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	5.8份	全穀雜糧類	6.0份
	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	3.3份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.1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	2.7份	油脂與堅果種子類	2.8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	1.0份
	熱量	807.5份	熱量	839.5份	熱量	818.5份	熱量	834.5份	熱量	864.5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