

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第9週午餐菜單食材表

日期	4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	紅藜玉米飯		糙米飯		古早味蘿蔔乾飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、玉米粒、紅藜麥		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、洗選蛋、碎脯、豆干、玉米粒、青蔥、蝦米、乾香菇絲		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	三杯雞		蔥燒魚丁		-		味噌豬肉		義式烤雞翅*1	
主要食材	雞丁、豆干丁、豬血糕、九層塔		飛扁魚丁、杏鮑菇、洋蔥、青蔥				豬肉片、洋蔥、金針菇、胡蘿蔔		雞翅*1	
副菜	拌炒四季豆		南瓜燒豆腐		鮮蔬雞丁		黃金海帶根		白菜滷	
主要食材	四季豆、豬絞肉、胡蘿蔔		南瓜、油豆腐、青蔥		雞丁、青花菜、黑蠔菇、胡蘿蔔		海帶根、玉米粒、肉絲		大白菜、肉絲、胡蘿蔔、乾豆捲、乾木耳、蝦米、乾香菇絲	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機高麗菜		有機A菜		有機青松菜		有機青油菜		有機小松菜	
湯品	刈薯肉絲湯		番茄蛋花湯		酸辣湯		山藥雞骨湯		冬瓜蛤蠣湯	
主要食材	刈薯、肉絲、大骨		大番茄、洗選蛋、大骨		板豆腐、脆筍絲、洗選蛋、肉絲、胡蘿蔔、乾木耳		山藥、雞架、枸杞		冬瓜、蛤蠣、薑片	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		紅地球葡萄		鮮奶		小番茄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.5份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	3.3份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.4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	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	863.5份	熱量	821.5份	熱量	851.0份	熱量	689.5份	熱量	834.5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