桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第10週午餐菜單食材表

日期	4月14日		4月15日		4月16日		4月17日		4月18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		日式炒烏龍		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		烏龍麵、高麗菜、肉絲、洋蔥、秀珍菇、油片絲、胡蘿蔔、柴魚片		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	客家小炒		蠔油嫩雞		-		香酥鯖魚排*1		咖哩豬	
主要食材	豆干片、胡蘿蔔、肉絲、乾魷魚、青蔥、蒜苗		雞丁、刈薯、胡蘿蔔				鯖魚片/調理烏魚排		豬肉、馬鈴薯、南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、椰漿	
副菜	三色炒蛋		塔香茄子		鹹水雞		番茄洋芋		雙色花椰	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、毛豆仁、胡蘿蔔		茄子、豬絞肉、九層塔		雞丁、四季豆、杏鮑菇、脆筍片、木耳、青蔥		馬鈴薯、洋蔥、大番茄、三色豆、豬絞肉		青花菜、白花菜、木耳、胡蘿蔔	
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	有機黑葉白菜		有機青江菜		有機青松菜		有機小白菜		有機廣島野菜	
湯品	紅豆芋圓湯		牛蒡排骨湯		柴魚蘿蔔湯		黃芽玉米湯		小魚味噌湯	
主要食材	產銷履歷紅豆、芋圓、地瓜圓		牛蒡、排骨、枸杞		白蘿蔔、黑輪、大骨、柴魚片		玉米、黃豆芽、雞架		板豆腐、小魚乾、海帶芽	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		紅地球葡萄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	6.0份	全穀雜糧類	5.0份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.1份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.5份
	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	3.0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	832.0份	熱量	721.0份	熱量	758.5份	熱量	800.0份	熱量	782.0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