

桃園市觀音區新坡國小 113學年度下學期第11週午餐菜單食材表

日期	4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期一	
主食	糙米飯		蕎麥飯		野菇雞絲紅薏仁飯		糙米飯		糙米飯		新坡親職日	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		白米、蕎麥		產銷履歷白米、糙薏仁、高麗菜、雞肉絲、鴻喜菇、美白菇、胡蘿蔔、豆漿		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米		-	
主菜	砂鍋魚丁		打拋豬		-		冬瓜燒雞		五香滷排*1		麵包*2	
主要食材	金目鱸魚丁、大白菜、黑木耳、胡蘿蔔、乾豆捲、沙茶醬		豬絞肉、大番茄、洋蔥、九層塔		-		骨腿丁、冬瓜、胡蘿蔔		里肌肉排		維也納牛奶軟法、愛心牛奶球	
副菜	芹香干絲		腐皮高麗		糖醋肉片		泡菜百頁		蝦香黃瓜		-	
主要食材	白干絲、海帶絲、肉絲、芹菜、胡蘿蔔		高麗菜、炸豆包、胡蘿蔔		豬肉片、小黃瓜、胡蘿蔔、鳳梨罐、番茄糊		大白菜、百頁豆腐、金針菇、肉絲、胡蘿蔔、韓式泡菜		大黃瓜、豬肉絲、黑木耳、胡蘿蔔、蝦米			
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	有機青江菜		有機奶油白菜		有機青油菜		有機荷葉白菜		有機黑葉白菜			
湯品	海芽豆腐湯		榨菜粉絲湯		針菇紫菜湯		玉米蘿蔔湯		蒜頭雞湯		-	
主要食材	板豆腐、海帶芽、小魚干		榨菜絲、肉絲、冬粉		金針菇、大骨、紫菜		白蘿蔔、玉米粒、大骨		山藥、雞胸丁、蒜仁、青蔥、小干貝			
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果、產銷履歷豆漿		乳品		-	
主要食材	鮮奶		黃金奇異果		鮮奶		香蕉、產銷履歷豆漿		優酪乳			
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.0份	全穀雜糧類	5.0份		0.0份
	豆魚蛋肉類	3.3份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.8份		0.0份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.3份		0.0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	3.0份	油脂與堅果種子類	2.7份	油脂與堅果種子類	2.8份		0.0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		0.0份
	乳品類	0.8份	乳品類	0.1份	乳品類	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份		0.0份
	熱量	836.0份	熱量	733.0份	熱量	807.5份	熱量	776.5份	熱量	838.5份		.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