

桃園市觀音區新坡國小113學年度下學期第13週午餐菜單食材表

日期	5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薏仁飯		上海菜飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、小薏仁		產銷履歷白米、小松菜、絞肉、培根、蝦米、乾香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蠔油豆腸		泰式檸檬魚		-		香滷豬腳		親子丼	
主要食材	豆腸、洋蔥、杏鮑菇、胡蘿蔔、小黃瓜		鯛魚、大番茄、洋蔥、檸檬				豬肉丁、豬腳丁、桂竹筍、花生		骨髓丁、洋蔥、洗選蛋、胡蘿蔔、海苔	
副菜	紅蘿蔔炒蛋		玉米炒干丁		豬棒腿*1		蛤蠣絲瓜		海帶干絲	
主要食材	洗選蛋、胡蘿蔔、金針菇		玉米粒、豆干丁、毛豆仁		腱子骨*1		絲瓜、蛤蠣、枸杞		海帶絲、豆干絲、豬肉、胡蘿蔔、芹菜	
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	有機荷葉白菜		有機青松菜		有機高麗菜		有機青江菜		有機小白菜	
湯品	綠豆QQ湯		紫菜蛋花湯		浮水魚羹		玉段黃芽湯		小魚味噌湯	
主要食材	綠豆、QQ結		洗選蛋、大骨、紫菜		虱目魚羹、脆筍、黑木耳、洗選蛋、胡蘿蔔		玉米、黃豆芽、雞架		板豆腐、小魚乾、柴魚片、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	5.8份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	3.5份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.9份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.1份
	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	3.0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	846.0份	熱量	783.5份	熱量	857.5份	熱量	762.0份	熱量	797.0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