

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第四週午餐菜單食材表

日期	9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23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		吻仔魚蛋炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫米		白飯、洗選蛋、吻仔魚、三色豆、絞肉		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	客家小炒		泡菜雞丁				番茄魚丁		豬肉壽喜燒	
主要食材	豆干、乾魷魚、蒜苗		雞丁、洋蔥、泡菜				鯰魚、牛番茄、洋蔥		豬肉片、洋蔥、香菇、紅蘿蔔	
副菜	豆薯炒蛋		韓式黃芽		鮮蔬肉片		白菜滷		芹香干片	
主要食材	洗選蛋、涼薯、紅蘿蔔		黃豆芽、海帶芽、木耳絲		豬肉片、小黃瓜、玉米筍		大白菜、赤肉絲、紅蘿蔔		豆干片、杏鮑菇、芹菜	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		-		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機茄菜		有機空心菜				有機荷葉白菜		有機清江菜	
湯品	綠豆薏仁湯		大醬湯		海結排骨湯		玉米貢丸湯		柴魚蘿蔔湯	
主要食材	綠豆、小薏仁		板豆腐、白蘿蔔、肉片		海帶筍、排骨		玉米、貢丸		白蘿蔔、油豆腐、柴魚片	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		芭樂		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.4份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.3份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.9份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.6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
	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.4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	715.5份	熱量	618.0大卡	熱量	686.5大卡	熱量	637.0大卡	熱量	716.5大卡

★食材來源一律使用國產豬肉
★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：至茂企業有限公司