

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第六週午餐菜單食材表

日期	10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		虱目魚粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、燕麥		白米、虱目魚柳、高麗菜、虱目魚丸		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	醬燒豆腐		三杯雞				味噌肉片		蠔油雞丁	
主要食材	油豆腐、絞肉、筍片		雞丁、豬血糕、杏鮑菇				赤肉片、洋蔥、木耳		雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	
副菜	三色炒蛋		肉絲銀芽		紅燒肉		蘿蔔燒麵輪		回鍋高麗菜	
主要食材	洗選蛋、三色豆		綠豆芽、赤肉絲、紅蘿蔔絲		赤肉丁、涼薯、紅蘿蔔		白蘿蔔、麵輪、黑豆干		高麗菜、五花肉	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	空心菜		有機小松菜		油菜Q		有機荷葉白菜		有機羅曼萵苣	
湯品	珍珠冬瓜茶		四神湯		-		冬瓜蛤蠣湯		羅宋湯	
主要食材	珍珠粉圓、冬瓜磚		小薏仁、龍骨丁、四神				冬瓜、文蛤		番茄、洋蔥、大白菜	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.0份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.8份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	2.1份	蔬菜類	1.8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	2.1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	2.6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	736.0份	熱量	611.0大卡	熱量	665.0大卡	熱量	639.0大卡	熱量	688.0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