

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第八週午餐菜單食材表

日期	10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		地瓜飯		米食：上海菜飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、地瓜		白米、青江菜、培根、蝦米		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	麻婆豆腐		京醬肉絲				豆豉魚		香滷雞翅*1	
主要食材	板豆腐、杏鮑菇、蔥		豬肉、洋蔥、豆干片				旗魚、涼薯		雞翅	
副菜	滑嫩蒸蛋		針菇燴絲瓜		麻醬雞丁		白菜獅子頭		雙色花椰	
主要食材	雞蛋		絲瓜、金針菇、絞肉		雞肉、小黃瓜、芝麻醬、花生醬		獅子頭、大白菜、紅蘿蔔		青花菜、白花菜、豬肉絲、紅蘿蔔	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	空心菜		有機小白菜				有機青江菜		有機小松菜	
湯品	芋香西米露		鮮蔬粉絲湯		竹筍排骨湯		玉米濃湯		紫菜蛋花湯	
主要食材	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿		高麗菜、冬粉、雞骨		竹筍、龍骨丁		馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋		雞蛋、紫菜、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		橘子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.4份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.5份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	1.7份
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.7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	2.9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	1.0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	707.5份	熱量	660.0大卡	熱量	651.0大卡	熱量	680.5大卡	熱量	643.0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：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苡企業有限公司