

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第九週午餐菜單食材表

日期	10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28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		麵食：台南擔仔麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、小薏仁		油麵、豬絞肉、綠豆芽、韭菜		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	蔥油雞		打拋豬				奶油玉米雞		彩椒豬柳	
主要食材	雞肉、洋蔥、杏鮑菇		豬絞肉、洋蔥、大番茄、九層塔				雞肉、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔		豬肉絲、甜椒、青椒、洋蔥	
副菜	蒜香海根		關東煮		蝦捲/花枝丸		紅燒燜筍		泡菜年糕	
主要食材	海帶根、肉絲		白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、甜不辣		蝦捲、花枝風味丸		桂竹筍、豬肉片、香菇		高麗菜、年糕、洋蔥、韓式泡菜	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	蚵白菜		有機福山萵苣				有機黑葉白菜		有機青油菜	
湯品	味噌豆腐湯		冬瓜大骨湯		蘿蔔貢丸湯		青木瓜湯		香菇雞湯	
主要食材	豆腐、柴魚		冬瓜、大骨		白蘿蔔、貢丸		青木瓜、雞骨、枸杞		雞肉、乾香菇、薑片	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		芭樂		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.4份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.1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	2.2份	豆魚蛋肉類	2.2份
	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.7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	2.3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	662.0份	熱量	660.0大卡	熱量	651.0大卡	熱量	664.5大卡	熱量	718.0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：呂湘蓀營養師

食材供應商：至苡企業有限公司