

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十週午餐菜單食材表

日期	10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4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		古早味雞肉飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫糯米		白米、雞肉絲、高麗菜、秀珍菇		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	咖哩凍腐		蔥爆肉片				砂鍋魚		梅干扣肉	
主要食材	凍豆腐、馬鈴薯、洋蔥		豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔				石鰻魚、大白菜、板豆腐、素豆捲		豬肉丁、梅乾菜、筍乾	
副菜	香Q滷蛋*1		蝦香扁蒲		-		芹香干絲		小瓜花生	
主要食材	白煮蛋		蒲瓜、豬肉絲、木耳、蝦皮				豆干絲、芹菜、木耳		小黃瓜、玉米粒、煮花生、紅蘿蔔	
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	蚵白菜		有機味美菜		油菜		有機小芥菜		有機青江菜	
湯品	地瓜芋圓湯		蘿蔔雞湯		海芽蛋花湯		玉米排骨湯		虱目魚丸湯	
主要食材	地瓜、芋圓		白蘿蔔、雞骨、紅蘿蔔		洗選蛋、海帶芽		玉米、龍骨丁		冬瓜、虱目魚丸	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		橘子		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	1.9份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	2.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1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	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	3.2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	726.0份	熱量	620.0大卡	熱量	650.5大卡	熱量	700.5大卡	熱量	712.5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：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苒企業有限公司