

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十一週午餐菜單食材表

日期	11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		蕎麥飯		酸辣湯麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、蕎麥		意麵、豬肉絲、洗選蛋、板豆腐		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	白醬魚丁		南瓜燒肉				鹹水雞		筍香豬腳	
主要食材	水鯊魚丁、馬鈴薯、洋蔥、彩椒		豬肉丁、南瓜、紅蘿蔔				雞丁、青花菜、高麗菜、杏鮑菇		豬腳、肉丁、豆干、筍乾	
副菜	紅絲炒蛋		田園四色		豬肉餡餅*1		冬瓜肉末		白菜滷	
主要食材	洗選蛋、紅蘿蔔、蔥		馬鈴薯、玉米粒、豆干、小黃瓜		蔥肉餡餅		冬瓜、豬絞肉		大白菜、豬肉絲、紅蘿蔔、蝦米	
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	青江菜		有機奶白菜		小白菜		有機雪菜		有機小松菜	
湯品	羅宋湯		肉骨茶湯		-		海結大骨湯		金菇玉米湯	
主要食材	大白菜、洋蔥、牛番茄		白蘿蔔、龍骨丁、豆皮捲				海帶結、龍骨丁		金針菇、玉米、雞骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		柳丁		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份
	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.0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	2.4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	2.5份
	乳品類	0.9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	736.5份	熱量	644.0大卡	熱量	647.0大卡	熱量	651.5大卡	熱量	678.5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