

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十四週午餐菜單食材表

日期	11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		小米飯		洋蔥肉絲蛋炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、小米		白米、洗選蛋、洋蔥、豬肉絲、玉米粒		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	三杯杏菇		鮮蔬燴魚柳				味噌肉片		泡菜雞丁	
主要食材	杏鮑菇、麵腸、豬血糕		虱目魚柳、洋蔥、彩椒				豬肉片、洋蔥、木耳、紅蘿蔔		雞丁、大白菜、韓式泡菜	
副菜	蔥香菜圃蛋		香拌毛豆莢		義式烤雞翅*1		彩繪花椰		韓式拌黃芽	
主要食材	洗選蛋、菜圃、紅蘿蔔		毛豆莢		雞翅		青花菜、白花菜、玉米筍		黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽、木耳	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜				有機青菜		有機青菜	
主要食材	黑葉白菜		有機小松菜				有機蘿蔓萵苣		有機塔菇菜	
湯品	黑糖地瓜甜湯		紫菜蛋花湯		蛤蠣冬瓜湯		番茄豆腐湯		昆布大骨湯	
主要食材	地瓜、黑糖		洗選蛋、紫菜		冬瓜、蛤蠣		板豆腐、牛番茄		昆布、排骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.5份
	豆魚蛋肉類	1.2份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.0份
	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	2.2份	蔬菜類	2.0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	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5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	670.5份	熱量	644.0大卡	熱量	682.5大卡	熱量	613.5大卡	熱量	677.5大卡

★食材來源一律選用國產豬肉
★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