

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第十九週午餐菜單食材表

日期	1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日	
星期	星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
主食	小米飯		懷舊搶鍋麵		糙米飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、小米		烏龍麵、洗選蛋、肉絲、番茄、蛤蠣		白米、糙米		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	筍乾燒肉		-		三杯雞		沙茶肉片		泰式檸檬魚	
主要食材	豬肉丁、豆干、筍乾、紅蘿蔔				雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔		豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔		鯛魚、洋蔥	
副菜	蝦香扁蒲		綜合滷味		奶香洋芋		白菜滷		什錦干丁	
主要食材	扁蒲、木耳、肉絲、蝦米		百頁豆腐、豬肉、海帶、豬血糕		馬鈴薯、洋蔥、三色豆、乳酪絲		大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、蝦米		豆乾丁、玉米粒、毛豆仁、絞肉	
青菜	有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	有機高麗菜		產銷履歷油菜		有機奶油白菜		有機A菜		有機高麗菜	
湯品	柴魚蘿蔔湯		-		青木瓜排骨湯		鮮蔬蛋花湯		玉米濃湯	
主要食材	白蘿蔔、柴魚				青木瓜、排骨		金針菇、洗選蛋、大番茄		馬鈴薯、玉米粒、洗選蛋、紅蘿蔔	
附餐	水果		乳品		水果		乳品		乳品	
主要食材	香蕉		鮮奶		芭樂		優酪乳		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.2份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.7份
	蔬菜類	2.1份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	1.1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	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	2.6份	油脂與堅果種子類	2.7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	0.0份	乳品類	0.8份	乳品類	0.1份	乳品類	0.8份	乳品類	0.8份
	熱量	635.0份	熱量	611.0大卡	熱量	671.0大卡	熱量	689.0大卡	熱量	742.5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：呂湘蓀營養師

食材供應商：至苒企業有限公司