

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第二十週午餐菜單食材表

日期	1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		五穀飯		堅果什錦拌飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、五穀米		白米、玉米粒、絞肉、三色豆、堅果		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	泡菜凍腐		咖哩雞		-		味噌燒魚		糖醋咕咾肉	
主要食材	凍豆腐、泡菜、紅蘿蔔		雞丁、馬鈴薯、洋蔥				旗魚、洋蔥		豬肉絲、洋蔥、小黃瓜、甜椒	
副菜	玉米炒蛋		蒜拌海帶根		豬棒腿		雙色花椰		鮮蔬佛跳牆	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔		海帶根、豬肉絲		豬腱肉		青花菜、白花菜、紅蘿蔔		大白菜、白蘿蔔、芋頭、鳥蛋、蝦皮	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	菠菜		有機大白菜				有機荷葉白菜		有機青松菜	
湯品	綠豆薏仁湯		番茄豆腐湯		酸辣湯		榨菜粉絲湯		刈薯肉絲湯	
主要食材	綠豆、小薏仁		板豆腐、大番茄		板豆腐、肉絲、黑木耳、脆筍		榨菜絲、肉絲、冬粉		涼薯、豬肉絲	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		棗子		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.6份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.7份
	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.1份
	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.9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	2.3份	油脂與堅果種子類	2.7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	0.8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	703.0份	熱量	627.5大卡	熱量	710.5大卡	熱量	658.5大卡	熱量	694.0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