

桃園市觀音區新坡國小 111學年度上學期第二十一週午餐菜單食材表

日期	1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		麥片飯		香菇麵線		糙米飯		小年夜	
主要食材	白米、糙米		白米、麥片		紅麵線、豬肉絲、香菇、筍絲、黑木耳		白米、糙米		彈性放假	
主菜	燴三鮮		蠔油嫩雞		-		豬肉壽喜燒		聰明吃， 佳節團圓人不圓 ★細嚼慢嚥七分飽 ☆進食順序：菜→肉→飯 ★避免油炸和內臟 ☆天然香料來提味 ★無糖飲料最解渴 ☆零嘴甜點要克制 ★常保運動好習慣 	
主要食材	蝦仁、青花菜、魷魚、虱目魚		雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔				豬肉片、洋蔥、香菇、金針菇			
副菜	鮮瓜木耳		肉絲銀芽		-		餘香茄子			
主要食材	大黃瓜、豬肉絲、黑木耳、紅蘿蔔		綠豆芽、豬肉絲、紅蘿蔔絲				茄子、豬絞肉			
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		產銷履歷青菜		有機青菜			
主要食材	黑葉白菜		有機塔菇菜		山茼蒿		有機小白菜			
湯品	冬瓜排骨湯		肉骨茶湯		小包子		味噌豆腐湯			
主要食材	冬瓜、排骨		高麗菜、龍骨丁、豆皮捲		芋泥包		板豆腐、柴魚			
附餐	乳品		水果		乳品		水果			
主要食材	鮮奶		桶柑		鮮奶		棗子			
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.2份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	0.0份
	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	3.4份	豆魚蛋肉類	1.0份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	0.0份
	蔬菜類	2.1份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	0.0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	2.5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	2.6份	油脂與堅果種子類	0.0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	0.0份
	熱量	672.5份	熱量	715.0大卡	熱量	563.5大卡	熱量	619.0大卡	熱量	.0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

