

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第一週午餐菜單食材表

日期	2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17日		2月18日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
主食	糙米飯		麥片飯		古早味高麗菜飯		糙米飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、麥片		白米、高麗菜、赤肉絲、毛豆仁、香菇絲、蝦皮		白米、糙米		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	燕菁燒雞		醬燒肉片		-		白醬魚丁		芋頭燒鴨		沙茶雞丁	
主要食材	雞丁、大頭菜		赤肉片、紅蘿蔔、洋蔥				水鯊、洋蔥、馬鈴薯、三色豆、彩椒		鴨丁、芋頭		雞丁、洋蔥、豆干丁	
副菜	滑嫩蒸蛋		腐皮高麗		豆乳雞		番茄燴豆腐		冬瓜肉末		寧波年糕	
主要食材	洗選蛋		高麗菜、油豆皮		雞丁、豆薯、豆腐乳		板豆腐、大番茄、絞肉		冬瓜、絞肉		年糕、小白菜、赤肉絲、紅蘿蔔	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜		產銷履歷青菜	
主要食材	油菜		有機黑葉白菜				有機小松菜		有機福山萵苣		菠菜	
湯品	蔬菜豆腐湯		黃芽大骨湯		四神湯		鮮菇雞湯		洋蔥蛋花湯		蘿蔔玉米湯	
主要食材	板豆腐、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳		黃豆芽、大骨		四神、小薏仁、龍骨丁		雞丁、杏鮑菇		洋蔥、洗選蛋		玉米、白蘿蔔	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品		乳品	
主要食材	鮮奶				鮮奶				優酪乳		鮮奶	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.7份
	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.1份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.9份	蔬菜類	0.5份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.5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	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	2.5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	2.4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	乳品類	0.8份
	熱量	711.0份	熱量	613.5大卡	熱量	673.0大卡	熱量	671.5大卡	熱量	735.5大卡	熱量	756.5大卡

★食材來源一律使用國產豬肉

菜單設計：呂湘蕓營養師 食材供應商：至苒企業有限公司

★因應季節變化菜色會作微調