

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第二週午餐菜單食材表

日期	2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		肉羹湯麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、燕麥		油麵、肉羹、筍絲、金針菇、黑木耳、紅蘿蔔		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	麻婆豆腐		親子丼		-		香酥魚片		瓜仔肉燥	
主要食材	板豆腐、杏鮑菇、絞肉		雞丁、洋蔥、紅蘿蔔、洗選蛋				油甘魚片/虱目魚排		絞肉、豆乾丁、花瓜、香菇絲	
副菜	三色炒蛋		醬燒百頁		醬燒小肉包		彩繪花椰		起司南瓜	
主要食材	洗選蛋、三色豆、玉米粒		百頁豆腐、杏鮑菇、絞肉、毛豆仁		醬燒小肉包		白花菜、青花菜、紅蘿蔔、玉米筍		南瓜、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆仁、乳酪絲	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	山茼蒿		有機青江菜		蚵白菜(QR code)		有機蘿蔓萵苣		有機荷葉白菜	
湯品	燒仙草		小魚味噌湯		-		榨菜肉絲湯		紫菜魚丸湯	
主要食材	仙草汁、綠豆、花豆、粉圓		板豆腐、小魚乾、海帶芽、柴魚				榨菜絲、肉絲、冬粉		虱目魚丸、紫菜	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		葡萄		鮮奶		棗子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.8份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.5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	2.6份	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.2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
	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	719.5份	熱量	679.5份	熱量	629.5份	熱量	650.0份	熱量	730.0份

★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：呂湘蕓營養師

食材供應商：至苒企業有限公司