

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第三週午餐菜單食材表

日期	2月27日		2月28日		3月1日		3月2日		3月3日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	彈		二		蔥油雞肉飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材					白米、雞絲、金針菇、乾香菇絲		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	性		二		-		紅燒豬腳		味噌煮魚	
主要食材							豬肉丁、豬腳、豆干		旗魚、洋蔥、百頁	
副菜	放		八		-		冬瓜燴金菇		田園四色	
主要食材							冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、蝦皮		馬鈴薯、玉米粒、三色豆、芋頭	
青菜	假		放		白菜滷		有機青菜		有機青菜	
主要食材					大白菜、肉絲、紅蘿蔔、黑木耳、蝦米		有機小松菜		有機黑葉白菜	
湯品	-		假		蘿蔔貢丸湯		玉米涼薯湯		海帶大骨湯	
主要食材					白蘿蔔、小貢丸、大骨		玉米、涼薯、大骨		海帶結、龍骨丁	
附餐	-		-		乳品		水果		乳品	
主要食材					鮮奶		棗子		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	3.5份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	4.3份
	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.9份
	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.2份
	水果類	0.0份	水果類	0.0份	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.0份
	乳品類	0.0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	.0份	熱量	.0份	熱量	654.5份	熱量	640.5份	熱量	706.0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：至苡企業有限公司