

# 桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第四週午餐菜單食材表

日期	3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		3月10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		沙茶肉絲炒麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、麥片		油麵、豬肉絲、洋蔥、紅蘿蔔		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	泡菜雞丁		三杯鮮魷		-		沙嗲雞		豬肉壽喜燒	
主要食材	雞丁、高麗菜、洋蔥、泡菜		魷魚、洋蔥、鮑魚菇、九層塔				雞丁、豆干、洋蔥、花生醬、沙茶醬		豬肉片、洋蔥、鴻喜菇、紅蘿蔔	
副菜	韓式黃芽		小瓜花生		樹子燒石斑		香料烤鮮蔬		蝦香蘿蔔絲	
主要食材	黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽、木耳		小黃瓜、玉米粒、花生、紅蘿蔔		石斑魚、板豆腐、樹子		南瓜、杏鮑菇、青花菜、甜椒		白蘿蔔、豬絞肉、乾香菇絲、蝦皮	
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	黑葉白菜		有機青江菜		菠菜Q		有機青松菜		有機蘿蔓萵苣	
湯品	鮮蔬大骨湯		玉米蛋花湯		結頭菜湯		肉骨茶湯		薏仁排骨湯	
主要食材	大白菜、牛番茄、金針菇、大骨		玉米粒、洗選蛋、大骨		結頭菜、大骨		高麗菜、龍骨丁、豆皮捲、肉骨茶包		冬瓜、龍骨丁、小薏仁	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.0份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8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	2.4份	油脂與堅果種子類	2.5份
	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	2.2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	669.5份	熱量	644.0份	熱量	707.0份	熱量	641.5份	熱量	702.5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