桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第六週午餐菜單食材表

日期	3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25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		紫米飯		紅燒豬肉麵		糙米飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫米		烏龍麵、豬肉丁、牛番茄、洋蔥		白米、糙米		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	砂鍋魚		冬瓜燒雞		-		香菇肉燥		鹹酥雞		梅干扣肉	
主要食材	鮪魚丁、板豆腐、大白菜、豆皮捲		雞丁、冬瓜				豬絞肉、豆乾丁、金針菇、乾香菇		雞丁、地瓜條		豬肉丁、梅乾菜	
副菜	五香毛豆莢		黃金海根		蘿蔔燒麵輪		鮮蔬年糕		番茄洋芋		客家燻筍	
主要食材	毛豆莢、黑胡椒		海帶根、玉米粒、肉絲		白蘿蔔、紅蘿蔔、小麵輪		年糕條、高麗菜、洋蔥、豬肉片		馬鈴薯、牛番茄、洋蔥		桂竹筍、五花肉片	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		青菜		有機青菜		有機青菜		產銷履歷青菜	
主要食材	青油菜		有機塔菇菜		小白菜ORC		有機黑葉白菜		有機青江菜		蚵白菜	
湯品	番茄蛋花湯		白菜粉絲湯		-		蒜頭雞湯		虱目魚丸湯		酸菜肉片湯	
主要食材	牛番茄、洗選蛋、大骨		大白菜、木耳、紅蘿蔔、冬粉				雞丁、文蛤、蒜仁		冬瓜、虱目魚丸		酸菜心、豬肉片	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		芭樂		優酪乳		鮮奶	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.2份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.0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	2.6份	油脂與堅果種子類	2.4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	1.1份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.3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
	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	702.5份	熱量	650.5份	熱量	658.5份	熱量	705.5份	熱量	749.0份	熱量	702.0份

★食材來源一律使用國產豬肉

菜單設計：呂翔蕓營養師 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