

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第13週午餐菜單食材表

日期	5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		白醬野菇螺旋麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫米		螺旋麵、洋蔥、三色豆、玉米粒、杏鮑菇、香菇、培根、乳酪絲		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	蔬食滷味		蕪菁燒雞		-		滷豬腳		沙茶魚丁	
主要食材	白蘿蔔、黑豆干、杏鮑菇、海帶、麵輪		雞丁、大頭菜、蒜苗				豬腳、豬肉丁、豆干		鮪魚、大白菜、凍豆腐、紅蘿蔔	
副菜	玉米炒蛋		竹筍炒肉絲		毛豆藜麥溫沙拉		鮮蔬麵疙瘩		鵪鶉蛋燒黃瓜	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔		桂竹筍、肉絲、梅乾菜		馬鈴薯、雞絞肉、毛豆仁、紅藜、彩椒		高麗菜、麵疙瘩、肉絲、金針菇、木耳		大黃瓜、鳥蛋、木耳	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-		有機青菜		有機青菜	
主要食材	莧菜		有機青油菜				有機塔菇菜		有機荷葉白菜	
湯品	芋香西米露		金針排骨湯		羅宋湯		香菇雞湯		蘿蔔貢丸湯	
主要食材	芋頭、奶粉、西谷米、椰漿		金針、龍骨丁、薑絲		大白菜、牛番茄、洋蔥、西洋芹、大骨		雞丁、香菇		白蘿蔔、貢丸、大骨	
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	4.3份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	1.0份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	2.6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	2.6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	1.3份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	2.0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	1.0份	乳品類	0.0份	乳品類	0.9份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	720.5份	熱量	609.5份	熱量	609.0份	熱量	697.5份	熱量	743.5份

★食材來源一律選用國產豬肉
★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