

# 桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第19週午餐菜單食材表

日期	6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
主食	糙米飯		蕎麥飯		什錦炒麵		~端午節放假~		~調整放假~		
主要食材	白米、糙米		白米、蕎麥		烏龍麵、綠豆芽、豬肉、紅蘿蔔、蝦米、乾香菇		<p>一年一度的粽子節來臨~~                      傳統粽子大多含有高油、高鹽、高熱量的風險，一顆粽子約500~600大卡，大概等於兩碗飯的熱量，下列幾個小撇步讓你端午開心吃粽子也不發胖唷！</p> <p>★一天吃一顆剛剛好：盡量別太晚吃影響腸胃消化。                      ★搭配蔬果防便秘：粽子的內餡多為肥肉、蛋黃、花生等食材，記得另外攝取新鮮蔬菜水果補充纖維質幫助消化！                      ★重口味醬料少沾取：甜辣醬、番茄醬、蒜蓉醬等都是含鈉量較高的醬料，酌量沾取減輕身體負擔！                      ★飯後散步多運動：享受美食後到戶外散散步，親近大自然、舒展筋骨，也可到河岸欣賞刺激有趣的龍舟比賽喔！</p> 				
主菜	韓式豆腐煲		麻婆豆腐魚		-						
主要食材	凍豆腐、高麗菜、泡菜、金針菇		鮪魚、板豆腐、花椒								
副菜	三鮮炒蛋		寧波年糕		蒸烤地瓜*1						
主要食材	洗選蛋、蝦仁、玉米粒、蔥		小白菜、寧波年糕、豬肉、紅蘿蔔		地瓜*1						
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		-						
主要食材	白莧菜		福山萵苣								
湯品	綠豆地瓜湯		鮮菇湯		四神湯						
主要食材	地瓜、綠豆		杏鮑菇、金針菇、洋蔥、雞骨		豬肉片、小薏仁、四神、大骨						
附餐	乳品		水果&產銷履歷豆奶		乳品						
主要食材	鮮奶		香吉士&黑豆奶		鮮奶						
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	0.0份	
	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	1.0份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	0.0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	2.7份	油脂與堅果種子類	0.0份	油脂與堅果種子類	0.0份	
	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	0.5份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	0.0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	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	0.0份	
	熱量	693.5份	熱量	696.0份	熱量	602.0份	熱量	.0份	熱量	.0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