

桃園市觀音區新坡國小 111學年度下學期第20週午餐菜單食材表

日期	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		地瓜飯		皮蛋瘦肉粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、地瓜		白米、豬肉、皮蛋、玉米粒		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	左宗棠雞		梅汁排骨		-		味噌肉片		蜜汁雞丁	
主要食材	雞丁、青花菜		豬肉、彩椒、紫蘇梅				豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、木耳		雞丁、洋蔥、麵腸、芝麻	
副菜	白菜滷		黃瓜鮮燴		風味魚塊+薯條		韭香銀芽		梅干桂筍	
主要食材	白菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔、蝦米		大黃瓜、豬肉、木耳、紅蘿蔔		風味魚塊、地瓜條		綠豆芽、豬肉、韭菜		桂竹筍、五花肉、梅乾菜	
青菜	產銷履歷青菜		有機青菜		生產追溯青菜		有機青菜		有機青菜	
主要食材	小松菜		黑葉白菜		蚵白菜		空心菜		芥藍菜	
湯品	刈薯蛋花湯		番茄豆腐湯		-		冬瓜蛤蠣湯		蓮藕玉米湯	
主要食材	涼薯、洗選蛋		板豆腐、牛番茄、雞骨				冬瓜、蛤蠣、薑絲		玉米、蓮藕、豬骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶		百香果		鮮奶	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.9份
	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	1.9份	豆魚蛋肉類	2.1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	2.8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	1.5份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.4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	667.0份	熱量	613.5份	熱量	733.5份	熱量	607.5份	熱量	698.0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：呂湘莉營養師

食材供應商：至茂企業有限公司