

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第2週午餐菜單食材表

日期	9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8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		香菇栗子炊飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、蕎麥		產銷履歷白米、雞肉、栗子、高麗菜、香菇、秀珍菇、蝦米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	鐵板豆腐		筍乾燒肉		-		南瓜燒雞		香滷肉燥	
主要食材	油豆腐、杏鮑菇、洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳		豬肉、豆干、筍乾、紅蘿蔔		-		雞丁、南瓜、洋蔥、毛豆		豬絞肉、洋蔥、金針菇、乾香菇	
副菜	玉米炒蛋		白菜滷		燴三鮮(魷魚)		塔香海茸		寧波年糕	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔		大白菜、豬肉、黑木耳、紅蘿蔔、蝦米		大黃瓜、魷魚、豬肉、紅蘿蔔		海茸、豬肉、紅蘿蔔、九層塔		寧波年糕、小白菜、豬肉、紅蘿蔔、乾香菇絲	
青菜	產銷履歷蔬菜		有機蔬菜		生產追溯青菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	莧菜		空心菜		小白菜		小松菜		荷葉白菜	
湯品	綠豆薏仁湯		針菇冬瓜湯		蘿蔔大骨湯		羅宋湯		海芽豆腐湯	
主要食材	綠豆、小薏仁		冬瓜、金針菇、龍骨丁		白蘿蔔、大骨		大白菜、洋蔥、牛番茄、大骨、月桂葉		板豆腐、乾海芽、小魚乾	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香蕉		鮮奶				優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.6份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.3份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.1份
	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.6份
	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	2.0份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.6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	712.0份	熱量	661.5份	熱量	726.5份	熱量	606.0份	熱量	730.5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