

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第3週午餐菜單食材表

日期	9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		炸醬拌麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		油麵、豬絞肉、洋蔥、豆干、小黃瓜、紅蘿蔔		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	糖醋雞丁		豆瓣魚		-		梅子燒雞		泡菜燒肉	
主要食材	雞丁、洋蔥、豆干		鯰魚丁、凍豆腐、洋蔥		-		雞丁、地瓜、烏梅		豬肉片、大白菜、洋蔥、韓式年糕、韓式泡菜	
副菜	韭菜銀芽		關東煮		蒜泥白肉		蝦香扁蒲		韓式拌干絲	
主要食材	綠豆芽、豬肉絲、韭菜、紅蘿蔔		白蘿蔔、玉米、甜不辣、紅蘿蔔、柴魚		豬肉片、高麗菜		瓠瓜、豬肉絲、木耳、紅蘿蔔、蝦米		豆干絲、海帶芽、黑木耳、紅蘿蔔、芹菜	
青菜	產銷履歷蔬菜		有機蔬菜		-		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	空心菜		小芥菜		-		小白菜		莧菜	
湯品	玉米蘿蔔湯		青木瓜養生湯		榨菜粉絲湯		竹筍湯		山藥大骨湯	
主要食材	玉米、白蘿蔔、大骨		青木瓜、雞丁、枸杞		榨菜絲、冬粉、豬肉絲		竹筍、龍骨丁		山藥、馬鈴薯、大骨、枸杞	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		龍眼		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.5份
	油脂與堅果種子類	2.5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	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	1.7份	蔬菜類	1.0份
	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	0.0份	水果類	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	686.5份	熱量	720.5份	熱量	721.5份	熱量	629.0份	熱量	725.0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