

# 桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第4週午餐菜單食材表

| 日期     | 9月18日     |        | 9月19日          |        | 9月20日                     |        | 9月21日          |        | 9月22日           |        | 9月23日          |        |
|--------|-----------|--------|----------------|--------|---------------------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|----------------|--------|
| 星期     | 星期一       |        | 星期二            |        | 星期三                       |        | 星期四            |        | 星期五             |        | 星期六            |        |
| 主食     | 糙米飯       |        | 紫米飯            |        | 古早味米粉湯                    |        | 糙米飯            |        | 糙米飯             |        | 糙米飯            |        |
| 主要食材   | 白米、糙米     |        | 白米、紫米          |        | 粗米粉、豬肉絲、綠豆芽、<br>芹菜、乾香菇、蝦米 |        | 白米、糙米          |        | 白米、糙米           |        | 白米、糙米          |        |
| 主菜     | 客家小炒      |        | 咖哩雞            |        | -                         |        | 三杯魚丁           |        | 豬肉壽喜燒           |        | 花瓜燒雞           |        |
| 主要食材   | 豆干片、蒜苗、肉絲 |        | 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔  |        | -                         |        | 鮪魚、杏鮑菇、洋蔥、九層塔  |        | 豬肉片、洋蔥、香菇、金針菇   |        | 雞丁、黑豆干、脆瓜、紅蘿蔔  |        |
| 副菜     | 滑嫩蒸蛋      |        | 竹筍炒肉絲          |        | 黑白切                       |        | 芹香干片           |        | 木耳黃瓜            |        | 堅果塔香杏菇         |        |
| 主要食材   | 洗選蛋       |        | 竹筍、豬肉絲         |        | 白蘿蔔、豆干、海帶結、貢丸             |        | 豆干片、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳 |        | 大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳 |        | 杏鮑菇、南瓜、杏仁片、葡萄乾 |        |
| 青菜     | 有機蔬菜      |        | 有機蔬菜           |        | 小包子*1                     |        | 有機蔬菜           |        | 有機蔬菜            |        | 有機蔬菜           |        |
| 主要食材   | 莧菜        |        | 有機青油菜          |        | 鮮肉包                       |        | 有機青江菜          |        | 有機空心菜           |        |                |        |
| 湯品     | 紅豆芋圓湯     |        | 大醬湯            |        | -                         |        | 洋葱蛋花湯          |        | 玉米濃湯            |        | 薏仁排骨湯          |        |
| 主要食材   | 芋圓、紅豆     |        | 板豆腐、大黃瓜、豬肉片、洋蔥 |        | -                         |        | 洋葱、洗選蛋、大骨      |        | 馬鈴薯、玉米粒、洗選蛋、紅蘿蔔 |        | 冬瓜、大薏仁、龍骨      |        |
| 附餐     | 乳品        |        | 水果             |        | 乳品                        |        | 水果、產銷履歷豆漿      |        | 乳品              |        | 點心             |        |
| 主要食材   | 鮮奶        |        | 葡萄             |        | 鮮奶                        |        | 香蕉、產銷履歷黑豆奶     |        | 優酪乳             |        | 原味奶酪           |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類     | 4.8份   | 全穀雜糧類          | 3.8份   | 全穀雜糧類                     | 3.6份   | 全穀雜糧類          | 4.0份   | 全穀雜糧類           | 4.2份   | 全穀雜糧類          | 4.0份   |
|        | 豆魚蛋肉類     | 2.2份   | 豆魚蛋肉類          | 2.3份   | 豆魚蛋肉類                     | 2.1份   | 豆魚蛋肉類          | 3.0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  | 2.4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       | 2.4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       | 0.7份   | 蔬菜類            | 1.4份   | 蔬菜類                       | 0.7份   | 蔬菜類            | 1.4份   | 蔬菜類             | 1.9份   | 蔬菜類            | 1.4份   |
|        | 水果類       | 0.0份   | 水果類            | 1.0份   | 水果類                       | 1.0份   | 水果類            | 1.0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                       | 0.0份   | 乳品類            | 0.0份   | 乳品類             | 0.8份   | 乳品類            | 0.3份   |
|        | 熱量        | 746.5份 | 熱量             | 646.0份 | 熱量                        | 599.5份 | 熱量             | 708.0份 | 熱量              | 701.5份 | 熱量             | 634.5份 |

★食材來源一律使用國產豬肉

菜單設計：呂湘莉營養師

食材供應商：至苒企業有限公司

★因應季節變化菜色會作微調