

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第5週午餐菜單食材表

日期	9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜飯		豚骨拉麵		糙米飯		中	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紅藜		拉麵、豬肉片、高麗菜、洋蔥、香菇、紅蘿蔔、木耳、海帶芽		產銷履歷白米、糙米		-	
主菜	親子丼		蘿蔔燒肉		-		椒鹽魚丁		秋	
主要食材	雞丁、洋蔥、洗選蛋、紅蘿蔔		豬肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪		-		水鯊魚丁、豆干		-	
副菜	冬瓜肉末		餘香茄子		茶葉蛋*1		茄汁洋芋		節	
主要食材	冬瓜、豬絞肉		茄子、豬絞肉		洗選蛋		馬鈴薯、洋蔥、三色豆、牛番茄		-	
青菜	產銷履歷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		放	
主要食材	空心菜		味美菜		小白菜		甜菜心		-	
湯品	小魚味噌湯		鮮菇雞湯		-		番茄黃芽湯		假	
主要食材	板豆腐、小魚乾、海帶芽		杏鮑菇、金針菇、雞丁		-		牛番茄、黃豆芽、大骨		-	
附餐	乳品		水果		乳品、水果		水果		!	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶、產銷履歷文旦		砂糖橘		-	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	3.7份	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	0.0份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	0.0份
	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.6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
	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.1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	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	0.0份
	熱量	709.5份	熱量	626.0份	熱量	664.0份	熱量	710.5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