

# 桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第7週午餐菜單食材表

| 日期     | 10月9日    |      | 10月10日   |      | 10月11日                 |        | 10月12日            |        | 10月13日             |        |
|--------|----------|------|----------|------|------------------------|--------|-------------------|--------|--------------------|--------|
| 星期     | 星期一      |      | 星期二      |      | 星期三                    |        | 星期四               |        | 星期五                |        |
| 主食     | 彈        |      | 國        |      | 番茄肉醬義大利麵               |        | 糙米飯               |        | 糙米飯                |        |
| 主要食材   |          |      |          |      | 烏龍麵、豬絞肉、牛番茄、三色豆、洋蔥、秀珍菇 |        | 產銷履歷白米、糙米         |        | 產銷履歷白米、糙米          |        |
| 主菜     | 性        |      | 慶        |      | -                      |        | 宮保雞丁              |        | 紅燒豬棒腿*1            |        |
| 主要食材   |          |      |          |      | -                      |        | 雞丁、豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、蒜花生 |        | 腿子骨                |        |
| 副菜     | 放        |      | 日        |      | -                      |        | 蛤蠣絲瓜              |        | 鮮蔬冬粉               |        |
| 主要食材   |          |      |          |      | -                      |        | 絲瓜、蛤蠣、金針菇         |        | 大白菜、冬粉、豬絞肉、紅蘿蔔、黑木耳 |        |
| 青菜     | 假        |      | 放        |      | 彩繪花椰                   |        | 有機蔬菜              |        | 有機蔬菜               |        |
| 主要食材   |          |      |          |      | 青花菜、紅蘿蔔、玉米筍            |        | 苜荬白菜              |        | 青江菜                |        |
| 湯品     | 一        |      | 假        |      | 玉米濃湯                   |        | 柴魚蘿蔔湯             |        | 小魚味噌湯              |        |
| 主要食材   |          |      |          |      | 馬鈴薯、玉米粒、洗選蛋、紅蘿蔔        |        | 白蘿蔔、大骨、柴魚         |        | 板豆腐、小魚乾、海帶芽        |        |
| 附餐     | 天        |      | !        |      | 乳品                     |        | 水果                |        | 乳品                 |        |
| 主要食材   |          |      |          |      | 鮮奶                     |        |                   |        | 優酪乳                |        |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類    | 0.0份 | 全穀雜糧類    | 0.0份 | 全穀雜糧類                  | 4.0份   | 全穀雜糧類             | 3.9份   | 全穀雜糧類              | 4.2份   |
|        | 豆魚蛋肉類    | 0.0份 | 豆魚蛋肉類    | 0.0份 | 豆魚蛋肉類                  | 0.8份   | 豆魚蛋肉類             | 2.4份   | 豆魚蛋肉類              | 2.8份   |
|        | 油脂與堅果種子類 | 0.0份 | 油脂與堅果種子類 | 0.0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           | 2.5份   |
|        | 蔬菜類      | 0.0份 | 蔬菜類      | 0.0份 | 蔬菜類                    | 1.4份   | 蔬菜類               | 1.7份   | 蔬菜類                | 1.1份   |
|        | 水果類      | 0.0份 | 水果類      | 0.0份 | 水果類                    | 0.0份   | 水果類               | 1.0份   | 水果類                | 0.0份   |
|        | 乳品類      | 0.0份 | 乳品類      | 0.0份 | 乳品類                    | 0.8份   | 乳品類               | 0.0份   | 乳品類                | 0.8份   |
|        | 熱量       | 0.0份 | 熱量       | 0.0份 | 熱量                     | 612.0份 | 熱量                | 668.0份 | 熱量                 | 764.0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：呂湘蘋營養師      食材供應商：至瓦企業有限公司