

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第九週午餐菜單食材表

日期	10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薑黃小米飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		小米、薑黃粉				白米、糙米		白米、糙米	
主菜	香酥魚塊		打拋豬		奶油培根麵疙瘩		磨菇醬豬排		蠔油嫩雞	
主要食材	風味魚塊		絞赤肉、洋蔥、牛蕃茄		紅蘿蔔小丁、麵疙瘩、秀珍菇、乳酪絲、洋蔥、培根		洋蔥、里肌肉片、磨菇醬		紅蘿蔔大丁、骨腿丁、杏鮑菇頭	
副菜	照燒杏鮑菇		拌炒豆干絲		毛豆黎麥雞丁		奶香白菜		塔香海茸	
主要食材	紅蘿蔔大丁、杏鮑菇、洋蔥、豆干		黃豆芽、木耳絲、白干絲、芹菜、赤肉絲		紅藜、紅椒、黃椒、馬鈴薯小丁、清雞丁、毛豆仁		大白菜、紅蘿蔔絲、乳酪絲、洋蔥、培根		紅蘿蔔絲、海茸、赤肉絲、九層塔	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜				有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	小松菜		有機青油菜				黑葉白菜		小松菜	
湯品	紫菜蛋花湯		青木瓜雞湯		黃芽玉米湯		油豆腐粉絲湯		山藥養生湯	
主要食材	大骨、洗選蛋、紫菜		枸杞、雞丁、雞骨架、青木瓜		大骨、玉米條、黃豆芽		紅蘿蔔絲、冬菜、冬粉、大骨、油豆腐丁		紅棗、枸杞、大骨、山藥	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		橘子		鮮奶		香蕉、產銷履歷黑豆奶		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.5份
	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	2.8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	1.2份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.5份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.2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	0.9份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	686.0份	熱量	696.0份	熱量	645.5份	熱量	667.0份	熱量	734.5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：呂湘蘋營養師

食材供應商：至芃企業有限公司