

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第十週午餐菜單食材表

| 日期 | 10月30日 | | 10月31日 | | 11月1日 | | 11月2日 | | 11月3日 | |
|--------|---------------|--------|-----------------------|--------|----------------------------|--------|--------------------|--------|-----------------|--------|
| 星期 | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | |
| 主食 | 糙米飯 | | 薏仁飯 | | | | 糙米飯 | | 糙米飯 | |
| 主要食材 | 白米、糙米 | | 白米、小薏仁 | | | | 白米、糙米 | | 白米、糙米 | |
| 主菜 | 茄汁豆包 | | 豆瓣魚丁 | | 吻魚雞粒炒飯 | | 三杯雞 | | 紅燒豬腳 | |
| 主要食材 | 紅椒、黃椒、洋蔥、炸豆包 | | 洋蔥、凍豆腐、鮭魚丁、豆瓣醬 | | 洋蔥、清雞丁、吻仔魚、三色粒 | | 紅蘿蔔大丁、骨腿丁、杏鮑菇頭、九層塔 | | 赤肉丁、豆瓣醬、豬腳丁、豆干 | |
| 副菜 | 起司南瓜 | | 蔥香菜脯蛋 | | 關東煮 | | 木耳黃瓜 | | 韭香銀芽 | |
| 主要食材 | 奶油、乳酪絲、南瓜、毛豆仁 | | 蔥、紅蘿蔔小丁、碎脯、洗選蛋 | | 紅蘿蔔大丁、白蘿蔔、豬血糕丁、柴魚、甜不辣條、豆腐丁 | | 薑片、紅蘿蔔片、木耳朵、金針菇 | | 紅蘿蔔絲、赤肉絲、綠豆芽、韭菜 | |
| 青菜 | 炒青菜(產銷履歷) | | 有機蔬菜 | | 青菜 | | 有機蔬菜 | | 有機蔬菜 | |
| 主要食材 | 小白菜 | | 荷葉白菜 | | 高麗菜 | | 小芥菜 | | 塔菇菜 | |
| 湯品 | 核桃芝麻糊 | | 健康蔬菜湯 | | 薑絲冬瓜湯 | | 大醬湯 | | 蘿蔔貢丸湯 | |
| 主要食材 | 核桃、芝麻粉、米香粒 | | 紅蘿蔔大丁、生鮮香菇、雞骨架、芹菜、高麗菜 | | 冬瓜、大骨 | | 生香菇、赤肉片、洋蔥、豆腐 | | 原味小貢丸、白蘿蔔 | |
| 附餐 | 乳品 | | 水果 | | 鮮奶 | | 水果 | | 乳品 | |
| 主要食材 | 鮮奶 | | 柳丁 | | 鮮奶 | | 蘋果 | | 優酪乳 | |
| 菜單營養分析 | 全穀雜糧類 | 4.6份 | 全穀雜糧類 | 4.1份 | 全穀雜糧類 | 4.5份 | 全穀雜糧類 | 3.8份 | 全穀雜糧類 | 3.8份 |
| | 豆魚蛋肉類 | 1.5份 | 豆魚蛋肉類 | 2.4份 | 豆魚蛋肉類 | 1.1份 | 豆魚蛋肉類 | 3.3份 | 豆魚蛋肉類 | 2.6份 |
| | 油脂與堅果種子類 | 3.3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 | 0.9份 | 蔬菜類 | 1.2份 | 蔬菜類 | 1.4份 | 蔬菜類 | 1.8份 | 蔬菜類 | 1.3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 | 725.5份 | 熱量 | 683.0份 | 熱量 | 665.0份 | 熱量 | 731.0份 | 熱量 | 730.5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