桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第12週午餐菜單食材表

日期	11月13日		11月14日		11月15日		11月16日		11月17日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		地瓜飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷紅地瓜				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蠔油素雞		薑汁燒肉		筍香瘦肉粥		芋頭燉肉		鹹酥雞	
主要食材	紅蘿蔔片、生香菇、長素雞		紅蘿蔔片、木耳、赤肉片、芝麻、洋蔥		紅蘿蔔小丁、桶筍丁、絞赤肉、蝦仁、乾香菇絲、芹菜		赤肉丁、芋頭、紅蘿蔔大丁、乾香菇		豆干、雞丁	
副菜	豆香炒蛋		鐵板銀芽		冬瓜醬蒸魚		雙色花椰		蕃茄洋芋	
主要食材	玉米粒、洗選蛋、毛豆仁、蘿蔔小丁		紅蘿蔔絲、赤肉絲、綠豆芽		冬瓜、鯛魚丁、鹹冬瓜		白花菜、青花菜、紅蘿蔔片、赤肉絲		馬鈴薯大丁、洋蔥、牛蕃茄、番茄醬	
青菜	炒青菜		有機蔬菜		炒青菜(產銷履歷)		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	小白菜		雪菜		莧菜		廣島菜		茼蒿白菜	
湯品	綠豆粉角甜湯		結頭菜大骨湯		-		麻油雞湯		玉米蘿蔔湯	
主要食材	綠豆、粉粿		大骨、大頭菜				骨腿丁、豬血糕丁、高麗菜		大骨、玉米條、白蘿蔔	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	4.5份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.1份
	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	3.2份	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	3.3份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.0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	0.8份
	熱量	761.0份	熱量	676.5份	熱量	699.5份	熱量	738.5份	熱量	766.0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：至芃企業有限公司