

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第十三週午餐菜單食材表

日期	11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		黑米飯				赤豆飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、黑米				白米、紅豆		白米、糙米	
主菜	醋溜鮮魚		咖哩豬		日式炒烏龍麵		義式烤雞翅		蕃茄燉肉	
主要食材	洋蔥、青椒、旗魚丁		紅蘿蔔大丁、馬鈴薯大丁、赤肉丁、洋蔥		紅蘿蔔絲、香菇、木耳朵、赤肉絲、洋蔥、高麗菜、柴魚、小烏龍麵		義大利香料、蕃茄醬、蒜泥、雞翅		蕃茄醬、馬鈴薯大丁、赤肉丁、洋蔥、牛蕃茄	
副菜	醬燒豆腐		黃瓜鵝蛋		綜合滷味		芹香甜不辣		培根高麗菜	
主要食材	香菇、絞赤肉、油豆腐丁、脆筍片		木耳朵、大黃瓜、鳥蛋		紅蘿蔔大丁、海帶結、豬血糕丁、大溪黑豆干		紅蘿蔔片、絞蒜頭、虱目魚甜不辣條、芹菜、洋蔥、香菇		高麗菜、培根	
青菜	炒青菜(產銷履歷)		有機蔬菜		—		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	蚵白菜		小白菜		—		青油菜		青松菜	
湯品	蘿蔔排骨湯		珍菇雞湯		小魚味噌湯		蓮藕湯		蒜頭雞湯	
主要食材	薑片、排骨、白蘿蔔		薑片、秀珍菇、骨腿丁、雞骨架		乾海帶芽、小魚干、豆腐、味噌		蓮藕片、大骨		蒜仁、冬瓜、骨腿丁	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		橘子		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.3份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.5份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	2.4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	1.2份	蔬菜類	1.7份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.7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	723.5份	熱量	727.5份	熱量	628.0份	熱量	727.5份	熱量	771.0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