

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第14週午餐菜單食材表

日期	11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜飯		糙米飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷紅藜		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香拌毛豆莢		宮保雞丁		鮪魚肉絲蛋炒飯		味噌燒肉		打拋豬	
主要食材	毛豆莢、八角粒、香油		紅蘿蔔片、木耳朵、雞丁、蒜花生、乾辣椒		紅蘿蔔小丁、玉米粒、赤肉絲、鮪魚丁、洋蔥、洗選蛋		赤肉片、洋蔥、紅蘿蔔片、乾香菇、木耳朵		絞赤肉、紅蔥頭、洋蔥、牛蕃茄、九層塔	
副菜	玉米火腿蛋		鮮蔬粉絲煲		鳳梨果香雞		芹香干片		蝦香扁蒲	
主要食材	玉米粒、洗選蛋、素火腿丁		粉絲、絞赤肉、大白菜、木耳朵		鳳梨、骨腿丁、雞丁、洋蔥		豆干、木耳絲、紅蘿蔔絲、芹菜		瓠瓜、赤肉絲、木耳朵、乾蝦仁	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	青江菜		黑葉白菜		雪菜		小松菜		荷葉白菜	
湯品	花生薏仁甜湯		海帶芽蛋花湯		四神湯		黃芽排骨湯		青木瓜養生湯	
主要食材	白花生、小薏仁		海帶芽、洗選蛋、雞骨架		四神、小薏仁、背骨		乾海帶、背骨、黃豆芽		雞丁、雞骨架、青木瓜	
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	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