

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第16週午餐菜單食材表

日期	12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷燕麥				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	三杯杏鮑菇		桔醬肉片		皮蛋瘦肉粥		香煎旗魚		泡菜雞丁	
主要食材	杏鮑菇、豆干、豬血糕		夾心肉、高麗菜、桔醬		白米、絞赤肉、玉米粒、皮蛋		旗魚、胡椒粉		絞赤肉、大白菜、泡菜、雞丁	
副菜	蔥香菜脯蛋		蒜香海帶絲		口水雞		麻婆豆腐		韓式拌冬粉	
主要食材	洗選蛋、碎脯、蔥		海帶絲、赤肉絲、紅蘿蔔絲		骨腿丁、蒜花生、雞丁、豆干		豆腐、杏鮑菇、絞赤肉		冬粉、赤肉絲、木耳朵、菠菜	
青菜	產銷履歷青菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	山茼蒿		荷葉白菜		小白菜		福山萵苣		青油菜	
湯品	黑糖地瓜甜湯		福菜肉絲湯		0		洋蔥蛋花湯		昆布大骨湯	
主要食材	紫菜、洗選蛋		夾心肉絲、長福菜、薑絲				大骨、洋蔥、洗選蛋		乾海帶、排骨、薑絲	
附餐	乳品		水果		乳品		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	4.5份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.2份
	豆魚蛋肉類	1.4份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	2.8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	3.0份	油脂與堅果種子類	3.2份	油脂與堅果種子類	3.0份	油脂與堅果種子類	3.0份
	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.4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	707.5	熱量	653.5	熱量	793.5	熱量	691	熱量	741.5

★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