

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第17週午餐菜單食材表

日期	12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		麥片飯		香菇麵線羹		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、麥片		紅麵線、肉羹、木耳、筍絲、香菇		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蜜汁豆干		綠咖哩雞		-		沙茶肉片		蕃茄魚丁	
主要食材	白豆干、豬血糕、麥芽糖		骨腿丁、馬鈴薯、雞丁、綠咖哩		-		赤肉片、洋蔥、紅蘿蔔、沙茶		牛蕃茄、鯰魚丁、洋蔥	
副菜	木須炒蛋		鮮菇高麗菜		紅豆包		白菜滷		芹香百頁	
主要食材	木耳、洗選蛋、青蔥		鴻喜菇、高麗菜、赤肉絲		紅豆、麵粉		大白菜、木耳、乾蝦仁、赤肉絲		百頁豆腐、芹菜、生香菇	
青菜	蚵白菜		黑葉白菜		千寶菜		小松菜		青江菜	
主要食材	產銷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
湯品	紅豆湯圓		海結排骨湯		0		青木瓜排骨湯		油豆腐粉絲湯	
主要食材	紅豆、小湯圓、二砂		海帶結、排骨				青木瓜、排骨、薑絲		油豆腐丁、冬粉、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		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	5.7份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	0.6份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.2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	3.0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	0.8份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.8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	839.0份	熱量	655.0份	熱量	593.0份	熱量	671.0份	熱量	660.0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

