

桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第18週午餐菜單食材表

日期	12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷紫米				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	香酥豬排		筍香豬腳		什錦炒米粉		地瓜粉蒸肉		咖哩肉片	
主要食材	日式豬排		豬腳丁、赤肉丁、豆干		米粉、赤肉絲、高麗菜、香菇絲		地瓜、赤肉片、蒸肉粉		赤肉片、馬鈴薯、毛豆仁、	
副菜	黃金海帶根		香料烤時蔬		古早味肉醬		乾煸四季豆		木耳黃瓜	
主要食材	海帶根、赤肉絲、玉米粒		馬鈴薯、杏鮑菇、乳酪絲		絞赤肉、洋蔥、豆干丁		四季豆、香菇絲、絞赤肉		金針菇、大黃瓜、木耳朵	
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	小松菜		小白菜		黑葉白菜		廣島菜		青松菜	
湯品	山藥養生湯		肉骨茶湯		蘿蔔貢丸湯		海芽味噌湯		黃芽玉米湯	
主要食材	山藥、紅棗、枸杞		肉骨茶、白蘿蔔、豆皮		白蘿蔔、小貢丸		海帶芽、味噌、豆腐		玉米、黃豆芽、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		小蕃茄		鮮奶		柳丁		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.6份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.9份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.2份
	油脂與堅果種子類	3.1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	3.0份	油脂與堅果種子類	3.0份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.6份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.8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	722	熱量	705	熱量	712	熱量	712.5	熱量	738

★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