

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	1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	0		蕎麥飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材			產銷履歷白米、產銷蕎麥				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	元旦放假		薑母鴨		紅燒豬肉麵		蕪菁燒雞		白醬雞丁	
主要食材			鴨丁、杏鮑菇、豆皮卷		油麩、夾心肉、白蘿蔔、牛蕃茄		大頭菜、雞丁		白醬、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁	
副菜	0		鐵板銀芽		珍珠丸子		洋蔥炒蛋		蔥肉餡餅	
主要食材			赤肉絲、綠豆芽、紅蘿蔔絲		丸子、白米		洗選蛋、洋蔥、紅蘿蔔		蔥、絞赤肉、麵粉	
青菜	0		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材			黑葉白菜		青油菜		荷葉白菜		小松菜	
湯品	0		山藥雞湯		0		浮水魚羹		紫菜金菇湯	
主要食材			山藥、雞骨、雞丁				魚羹、洗選蛋、木耳絲		紫菜、金針菇、薑絲	
附餐	0		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材			香蕉		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類		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		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		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		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		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		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		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