桃園市觀音區新坡國小 112學年度上學期第20週午餐菜單食材表

日期	1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		地瓜飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷地瓜				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蜜汁腰果豆腸		烤肉醬雞排		香菇栗子炊飯		砂鍋魚丁		豆豉排骨	
主要食材	腰果、豆腸		雞排、烤肉醬		白米、絞赤肉、栗子、高麗菜		大白菜、鯰魚丁、凍豆腐、豆皮		軟骨丁、赤肉丁、南瓜、豆豉	
副菜	玉米炒蛋		開陽白菜		豆薯炒肉絲		田園四色		拌炒青花	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔		大白菜、紅蘿蔔絲、乾蝦仁		涼薯、赤肉絲、紅蘿蔔		紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、馬鈴薯		青花菜、赤肉絲、紅蘿蔔	
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	蚵白菜		廣島菜		青松菜		奶油白菜		青江菜	
湯品	紅豆QQ豆漿		蘿蔔貢丸湯		酸辣湯		鮮菇麻油雞湯		海帶芽味噌湯	
主要食材	紅豆、豆漿		白蘿蔔、貢丸、大骨		赤肉絲、洗選蛋、豆腐、脆筍絲		杏鮑菇、骨腿丁、高麗菜		乾海帶、豆腐、味噌	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		棗子		鮮奶		茂谷柑		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.2份
	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.1份	豆魚蛋肉類	2.1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	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	0.6份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.2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	794.5	熱量	677.5	熱量	711.5	熱量	695	熱量	736.5

★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