

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第一週午餐菜單食材表

日期	2月12日		2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
主食	0		0		0		0		麥片飯		糙米飯	
主要食材									白米、麥片		白米、糙米	
主菜	0		0		-		0		糖醋排骨		咖哩雞	
主要食材									豬肉丁、紅椒、青椒、鳳梨角		雞丁、毛豆仁、馬鈴薯、紅蘿蔔	
副菜	年假		年假		年假		年假		小瓜花生		塔香杏鮑菇	
主要食材									小黃瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、花生		杏鮑菇、豆干、紅蘿蔔、洋蔥	
青菜	0		0		0		0		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材									有機黑葉白菜		有機青松菜	
湯品	0		0		0				紫菜金菇湯		山藥雞湯	
主要食材									大骨、金針、紫菜		雞丁、雞骨架、山藥	
附餐	0		0		0		0		乳品		水果	
主要食材									優酪乳		茂谷柑	
菜單營養分析	全穀雜糧類		全穀雜糧類		全穀雜糧類		全穀雜糧類		全穀雜糧類	4.1份	全穀雜糧類	4.3份
	豆魚蛋肉類		豆魚蛋肉類		豆魚蛋肉類		豆魚蛋肉類		豆魚蛋肉類	1.6份	豆魚蛋肉類	2.5份
	油脂與堅果種子類		油脂與堅果種子類		油脂與堅果種子類		油脂與堅果種子類		油脂與堅果種子類	3.1份	油脂與堅果種子類	2.7份
	蔬菜類		蔬菜類		蔬菜類		蔬菜類		蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.4份
	水果類		水果類		水果類		水果類		水果類	0.2份	水果類	1.0份
	乳品類		乳品類		乳品類		乳品類		乳品類	0.8份	乳品類	0.0份
	熱量		熱量		熱量		熱量		熱量	703.5份	熱量	705.0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