

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	2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23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	鹽酥魚片		三杯雞		肉羹湯麵		黑胡椒雞柳		瓜子肉燥	
主要食材	鯖魚、胡椒粉		骨髓丁、油豆腐、九層塔		細油麵、肉羹、木耳、金針菇		清雞絲、洋蔥、黑胡椒		絞赤肉、攪花瓜、洋蔥、紅蔥頭	
副菜	起司南瓜		白菜滷		鮮肉包		蒜香海帶絲		四喜烤麩	
主要食材	乳酪絲、毛豆仁、南瓜		大白菜、木耳、赤肉絲		鮮肉包		海帶絲、紅蘿蔔絲、赤肉絲		烤麩、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇	
青菜	產銷青菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	產銷菜		荷葉白菜		黑葉白菜		塔菇菜		小松菜	
湯品	鮮菇蘿蔔湯		酸菜肉片湯		0		金針排骨湯		四神湯	
主要食材	白蘿蔔、生香菇、大骨		酸菜心、胛心肉、薑絲				薑絲、金針、背骨		四神、背骨、薏仁	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		芭樂		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.1份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.3份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	1.0份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.5份
	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	2.5份	油脂與堅果種子類	2.4份	油脂與堅果種子類	2.7份
	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.2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	0.9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	733	熱量	689.5	熱量	684.5	熱量	614	熱量	765

★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