

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第3週午餐菜單食材表

日期	2月26日		2月27日		2月28日		2月29日		3月1日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		五穀飯				糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、產銷五穀米				產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	蠔油素雞		梅干扣肉		228和平紀念日		白醬魚丁		蕪菁燒雞	
主要食材	切片素雞、香菇、紅蘿蔔		赤肉丁、梅干菜、筍干				旗魚丁、洋蔥、三色粒		大頭菜、骨腿丁、雞丁	
副菜	香Q滷蛋		芹菜干絲		0		雪蓮子麵筋		竹筍炒肉絲	
主要食材	白蛋、紅辣椒		白干絲、芹菜、木耳絲				雪蓮子、紅蘿蔔、油泡		蒜頭、肉絲、竹筍	
青菜	產銷青菜		有機蔬菜		0		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	黑葉白菜		青江菜				廣島菜		小白菜	
湯品	花生甜湯圓		蕃茄玉米湯		0		酸辣湯		冬瓜蛤蠣湯	
主要食材	白花生、小湯圓		大骨、玉米粒、牛蕃茄				洗選蛋、木耳、豆腐		冬瓜、大骨、文蛤	
附餐	乳品		水果		0		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		棗子				茂谷柑		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.7份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	0.0份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	2.5份	豆魚蛋肉類	2.8份	豆魚蛋肉類	0.0份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.1份
	油脂與堅果種子類	2.8份	油脂與堅果種子類	2.6份	油脂與堅果種子類	0.0份	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	0.7份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.0份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.7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	0.0份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	780	熱量	692	熱量	0	熱量	723.5	熱量	707.5

★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