

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第4週午餐菜單食材表

日期	3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		薏仁飯		沙茶肉絲炒飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、薏仁		赤肉絲、紅蘿蔔絲、洋蔥		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	泡菜雞丁		三杯鮮魷		-		豬肉壽喜燒		沙嗲雞丁	
主要食材	雞丁、泡菜、大白菜		魷魚圈、洋蔥、九層塔		-		赤肉片、金針菇、紅蘿蔔、生香菇		雞丁、豆干、小黃瓜	
副菜	韓式黃芽		小瓜花生		0		香料烤時蔬		蝦香蘿蔔絲	
主要食材	黃豆芽、木耳絲、海帶芽		煮花生、小黃瓜、馬鈴薯		-		杏鮑菇、玉米筍、馬鈴薯絲		蘿蔔絲、蝦米、乾香菇絲	
青菜	產銷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	菠菜		荷葉白菜		青油菜		青松菜		小松菜	
湯品	鮮蔬大骨湯		玉米蛋花湯		薏仁排骨湯		肉骨茶湯		結頭菜湯	
主要食材	大骨、牛蕃茄、高麗菜		大骨、洗選蛋、玉米粒		背骨、大薏仁、冬瓜		白蘿蔔、肉骨茶、豆皮卷		薑絲、大頭菜、大骨	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		蘋果		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.4份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	1.0份	豆魚蛋肉類	1.7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	2.6份	油脂與堅果種子類	2.5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	1.7份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.6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	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	700.0份	熱量	657.5份	熱量	610.0份	熱量	656.5份	熱量	721.0份

★食材來源一律使用國產豬肉

菜單設計：呂湘蘋營養師 食材供應商：至芃企業有限公司

★因應季節變化菜色會作微調

