

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第5週午餐菜單食材表

日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紅藜飯		紅燒豬肉麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紅藜		赤肉丁、牛蕃茄、洋蔥		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	五香滷豆干		蘑菇豬柳		-		粉蒸肉		紅燒魚丁	
主要食材	豬血糕丁、杏鮑菇、豆干		魷魚圈、洋蔥、九層塔		-		赤肉片、黃地瓜、蒸肉粉		旗魚丁、凍豆腐、紅蘿蔔	
副菜	香菇蒸蛋		清炒扁蒲		蘿蔔燒黑輪		培根高麗菜		關東煮	
主要食材	香菇、洗選蛋、玉米粒		煮花生、小黃瓜、馬鈴薯		蘿蔔、黑輪、木耳		高麗菜、培根、絞蒜頭		白蘿蔔、玉米、甜不辣	
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	蚵白菜		廣島菜		味美菜		小白菜		青江菜	
湯品	地瓜芋圓湯		小魚味噌湯		0		健康蔬菜湯		紫菜鮮菇湯	
主要食材	黃地瓜、芋圓、老薑		海帶芽、小魚干、豆腐、味噌				高麗菜、玉米、香菇		薑絲、紫菜、金針菇	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		棗子		鮮奶		小蕃茄		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.0份
	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	0.6份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	1.2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	油脂與堅果種子類	3.0份
	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.8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	0.8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	839.0份	熱量	655.0份	熱量	593.0份	熱量	671.0份	熱量	660.0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