

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第6週午餐菜單食材表

日期	3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		紫米飯		皮蛋瘦肉粥		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、紫米		絞赤肉、皮蛋、玉米粒		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	冬瓜燒雞		香煎旗魚		-		香滷肉燥		滷雞腿	
主要食材	骨腿丁、冬瓜、薑片		旗魚切片、蒜泥、麵粉		-		絞赤肉、紅蔥頭、豆干丁		雞腿、絞蒜頭、紅辣椒	
副菜	黃金海根		黃瓜燴鮮菇		綜合燒賣		鮮蔬年糕		蕃茄洋芋	
主要食材	海帶根、赤肉絲、玉米粒		生香菇、大黃瓜、金針菇		香菇、蝦仁、翡翠燒賣		高麗菜、洋蔥、年糕條		洋蔥、馬鈴薯、牛蕃茄	
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		小松菜		荷葉白菜		黑葉白菜		青油菜	
湯品	蕃茄蛋花湯		白菜粉絲湯		0		蒜頭雞湯		虱目魚丸湯	
主要食材	洗選蛋、雞骨架、牛蕃茄		大白菜、金針菇、冬粉				蒜仁、冬瓜、骨腿丁		白蘿蔔、珍珠虱目魚丸	
附餐	乳品				乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶				鮮奶				優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	4.4份	全穀雜糧類	4.3份
	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.8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	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	1.5份	蔬菜類	1.8份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.1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	715.5份	熱量	700.0份	熱量	766.0份	熱量	738.0份	熱量	793.5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