

# 桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第7週午餐菜單食材表

日期	3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		蕎麥飯		日式炒烏龍麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、蕎麥		赤肉絲、生香菇、高麗菜		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	起司炒蛋		馬鈴薯燉肉		-		蕃茄魚丁		鹹酥雞	
主要食材	洗選蛋、乳酪絲、洋蔥		赤肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔		-		水鯊丁、牛蕃茄、洋蔥		雞丁、豆干、蒜泥	
副菜	鹹水時蔬		雙色花椰		山藥鮮蔬雞		客家小炒		螞蟻上樹	
主要食材	杏鮑菇、玉米筍、高麗菜		白花菜、青花菜、赤肉絲		雞丁、紅黃椒、山藥		赤肉絲、豆干、芹菜		絞赤肉、高麗菜、冬粉	
青菜	產銷蔬菜		有機蔬菜		-		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	油菜		青松菜		-		廣島菜		荷葉白菜	
湯品	紅豆紫米湯		香菇雞湯		黃芽味噌湯		冬瓜排骨湯		海芽蛤蜊湯	
主要食材	紅豆、紫糯米、奶粉		薑片、骨腿丁、生香菇		黃豆芽、豆腐、味噌		薑片、冬瓜、背骨		薑絲、文蛤、海帶芽	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		小蕃茄		鮮奶		香蕉		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.2份	全穀雜糧類	3.4份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.1份
	豆魚蛋肉類	1.2份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.7份	豆魚蛋肉類	2.6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	3.2份
	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	0.9份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	0.9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	697.5份	熱量	691.5份	熱量	695.5份	熱量	693.5份	熱量	768.5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