

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第九週午餐菜單食材表

日期	4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12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		炸醬麵		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、蕎麥		油麵、絞赤肉、洋蔥、豆干丁、小黃瓜		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	蜜汁豆腸		砂鍋魚丁		蔥肉餡餅		三杯雞		打拋豬	
主要食材	白芝麻、熟腰果、麥芽糖、炸豆腸		大白菜、凍豆腐、水鯊丁、豆皮卷、紅蘿蔔片		蔥肉餡餅		紅蘿蔔大丁、骨腿丁、油豆腐丁、雞丁		絞赤肉、洋蔥、牛蕃茄	
副菜	菜脯蛋		芹香干絲		—		芙蓉絲瓜		腐皮高麗菜	
主要食材	蔥、碎脯、蛋、紅蘿蔔小丁		木耳絲、白干絲、芹菜、紅蘿蔔絲		—		蛋、豆腐、絲瓜		高麗菜、豆皮卷、紅蘿蔔絲	
青菜	炒青菜(產銷履歷)		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	青松菜		雪菜		黑葉白菜		廣島菜		京都水菜	
湯品	綠豆薏仁湯		蘿蔔排骨湯		味噌吻仔魚湯		刈薯肉絲湯		薑絲紫菜湯	
主要食材	綠豆、小薏仁		薑片、白蘿蔔、排骨		吻仔魚、豆腐、味噌		赤肉絲、涼薯		雞骨架、紫菜	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		乳品	
主要食材	鮮奶		香梨		鮮奶		蘋果		優酪乳	
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	4.4份	全穀雜糧類	3.9份	全穀雜糧類	3.8份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.0份	豆魚蛋肉類	1.7份	豆魚蛋肉類	2.6份	豆魚蛋肉類	1.9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	0.7份	蔬菜類	1.2份	蔬菜類	0.8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	0.8份	乳品類	0.0份	乳品類	0.8份
	熱量	767.5份	熱量	641.0份	熱量	710.5份	熱量	690.5份	熱量	706.0份

★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