

桃園市觀音區新坡國小 112學年度下學期第11週午餐菜單食材表

日期	4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
主食	糙米飯		紫米飯		香菇肉羹麵線		糙米飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	白米、糙米		白米、紫米		紅麵線、肉羹、生香菇、木耳		白米、糙米		白米、糙米		白米、糙米	
主菜	客家小炒		蠔油嫩雞		-		滷豬肉豆干		香酥魚排		滷蛋肉燥	
主要食材	豆干片、蔥、肉絲		雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔		-		豆干、杏鮑菇、赤肉丁		虱目魚排、沙拉油		絞赤肉、紅蔥頭、洋蔥、剝殼白蛋	
副菜	三色炒蛋		餘香茄子		鹹水雞		蕃茄洋芋		雙色花椰		炸地瓜條	
主要食材	洗選蛋、玉米粒、三色粒		絞赤肉、絞蒜頭、茄子		青花菜、骨腿丁、豬血糕		馬鈴薯、牛蕃茄、洋蔥		白花菜、青花菜、赤肉絲		地瓜條、沙拉油	
青菜	產銷蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	蚵白菜		千寶菜		小松菜		小白菜		青江菜		荷葉白菜	
湯品	紅豆芋圓湯		牛蒡排骨湯		0		南瓜濃湯		海芽味噌湯		黑糖綜合圓湯	
主要食材	芋圓、紅豆		枸杞、背骨、牛蒡		-		洋蔥、南瓜、奶粉		海帶芽、味噌、豆腐		地瓜圓、黑粉圓、黑糖	
附餐	乳品		水果		乳品		水果		乳品		0	
主要食材	鮮奶		皮梨		鮮奶		茂谷、產銷履歷黑豆奶		優酪乳			
菜單營養分析	全穀雜糧類	4.9份	全穀雜糧類	3.8份	全穀雜糧類	3.2份	全穀雜糧類	4.5份	全穀雜糧類	4.0份	全穀雜糧類	5.4份
	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	2.3份	豆魚蛋肉類	1.8份	豆魚蛋肉類	3.2份	豆魚蛋肉類	2.4份	豆魚蛋肉類	1.5份
	由脂與堅果種子類	3.0份	由脂與堅果種子類	3.0份	由脂與堅果種子類	3.0份	由脂與堅果種子類	3.0份	由脂與堅果種子類	3.0份	由脂與堅果種子類	3.0份
	蔬菜類	0.7份	蔬菜類	1.5份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	1.0份	蔬菜類	0.8份	蔬菜類	1.0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	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	乳品類	0.8份
	熱量	795.5份	熱量	671.0份	熱量	639.0份	熱量	775.0份	熱量	735.0份	熱量	770.5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

