

# 臺南市麻豆區麻豆國小115年05月菜單食材明細

聯合供應下營國小/中營國小/甲中國小/東興國小/賀建國小/大山國小/港尾國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
05/04	一	糙米飯	古早味肉燥	黃瓜炒豆皮	蒜香青江菜	味噌豆腐湯	香蕉
		白米, 糙米	豬絞肉, 豆干, 烏蛋, 乾香菇	胡蘿蔔, 豆皮捲, 大黃瓜	青江菜, 玉米粒	豆腐, 鴻喜菇, 味噌, 柴魚, 洋葱	香蕉
05/05	二	白飯	鐵板雞丁	奶香起司白菜	薑絲青油菜	南瓜蔬菜湯	芭樂
		白米	玉米筍, 雞腿排, 去皮清肉, 洋葱	胡蘿蔔, 起司, 牛奶, 大白菜	老薑, 金針菇, 青油菜	香菇, 芹菜, 高麗菜, 南瓜, 大骨	芭樂
05/06	三	咖哩肉片烏龍麵	咖哩肉片烏龍麵料	愛心牛奶球	薑絲小松菜	關東煮	又禎黑豆乳
		烏龍麵, 胡蘿蔔, 高麗菜	肉片, 鴻喜菇, 洋葱	愛心牛奶球麵包	老薑, 金針菇, 小松菜	玉米, 白蘿蔔, 芹菜, 貢丸, 柴魚	豆漿
05/07	四	五穀飯	蔥燒豆腐魚	絲瓜燴蝦仁	蒜香福山萵苣	海芽蛋花湯	核桃燕麥牛乳
		白米, 五穀米	老薑, 蔥, 豆腐, 台灣鯛魚片, 大蒜, 洋葱	紅蝦仁, 絲瓜, 胡蘿蔔, 大蒜	福山萵苣, 金針菇, 大蒜	老薑, 雞蛋, 柴魚片, 海帶芽	中脂調味乳(多穀類)
05/08	五	麥片飯	塔香雞肉鮮菇	番茄蛋豆腐	蠔油地瓜葉	金針排骨湯	統一保久乳
		白米, 麥片	骨腿, 杏鮑菇, 九層塔	牛蕃茄, 雞蛋, 豆腐	蕃薯葉, 大蒜	小排, 香菇, 金針菜乾, 玉米粒	全脂保久乳
05/11	一	白飯	五味虱目魚柳	高麗菜豆干	薑絲小白菜	洋芋濃湯	小番茄
		白米	老薑, 蕃茄醬, 虱目魚, 香油	胡蘿蔔, 高麗菜, 黃豆干, 沙茶醬	老薑, 冷凍玉米粒, 小白菜	馬鈴薯, 奶粉, 洋菇, 洋葱	小番茄
05/12	二	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	培根白花椰	蒜香空心菜	酸菜珍菇湯	綜合堅果
		燕麥, 白米	老薑, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 後腿肉	白花椰菜, 豌豆莢, 培根	空心菜, 冷凍玉米粒, 大蒜	秀珍菇, 老薑, 肉絲, 酸菜	綜合堅果
05/13	三	炸醬麵疙瘩	炸醬麵疙瘩料	奶黃小豬包	薑絲小松菜	豆薯蛋花湯	黃金奇異果
		麵疙瘩, 豬絞肉	胡蘿蔔, 豆干, 毛豆仁, 洋葱	奶皇包	老薑, 金針菇, 小松菜	蔥, 雞蛋, 香油, 豆薯	奇異果
05/14	四	紅藜飯	雞肉壽喜燒	冬瓜鴻喜菇	蒜香嫩葉白菜	竹筍排骨湯	水蜜桃蘋果
		白米, 紅藜	香菇, 蔥, 雞腿排, 豆腐, 洋葱	豬絞肉, 鴻喜菇, 冬瓜, 玉米粒	嫩葉白菜, 雪白菇, 大蒜	小排, 芹菜, 香油, 麻竹筍	蘋果
05/15	五	白飯	日式南瓜燉肉	洋葱炒蛋	玉筍青花椰	筍絲魚皮湯	義美無乳糖保久乳
		白米	老薑, 肉片, 蔥, 鴻喜菇, 南瓜	胡蘿蔔, 雞蛋, 洋葱	玉米筍, 青花椰菜, 大蒜	老薑, 脆筍絲, 虱目魚皮	全脂保久乳
05/18	一	五穀飯	蘿蔔燒雞	咖哩洋芋	薑絲蚵白菜	紫菜蛋花湯	百香果
		白米, 五穀米	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 蔥, 骨腿	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 毛豆仁, 洋葱	老薑, 蚵白菜, 雪白菇	紫菜, 蔥, 雞蛋, 香油	百香果
05/19	二	糙米飯	麻香豬肉片	鮭魚聰明蛋	鴻喜菇油菜	大頭菜玉米湯	奶酥麵包
		白米, 糙米	枸杞, 老薑, 肉片, 金針菇, 高麗菜	胡蘿蔔, 雞蛋, 鮭魚, 玉米粒, 洋葱	老薑, 鴻喜菇, 油菜	玉米段, 芹菜, 大頭菜, 大骨	奶酥麵包
05/20	三	白醬海鮮義大利麵	白醬海鮮義大利麵料	炸雞塊	玉米青花椰	紅豆牛奶	加州李
		白油麵, 毛豆仁, 洋葱	蝦仁, 胡蘿蔔, 蛤蜊, 魷魚, 奶粉	馬鈴薯條, 冷凍雞塊	青花椰菜, 冷凍玉米粒	紅豆, 全脂鮮乳, 奶粉, 冰塊	加州李
05/21	四	白飯	筍干滷肉	黃瓜玉米炒豆干	蒜香味美菜	蘿蔔柴魚湯	茂谷柑
		白米	筍乾, 豬腱肉, 辣椒, 冰糖	胡蘿蔔, 豆干, 玉米粒, 小黃瓜	鴻喜菇, 味美菜, 大蒜	白蘿蔔, 芹菜, 香油, 龍骨, 柴魚	茂谷柑
05/22	五	紫米飯	椰香咖哩雞	高麗菜炒香腸	薑絲荷葉白菜	冬瓜規湯	光泉保久乳
		白米, 紫米	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿, 洋葱	香腸, 高麗菜, 豌豆莢, 木耳	老薑, 荷葉白菜, 雪白菇	老薑, 冬瓜, 台灣規	全脂保久乳
05/25	一	紅藜飯	照燒雞	沙茶白菜冬粉	蒜香福山萵苣	南瓜味噌湯	巨峰葡萄
		白米, 紅藜	雞腿排, 去皮清肉, 照燒醬, 洋葱	胡蘿蔔, 冬粉, 大白菜, 木耳	福山萵苣, 金針菇, 大蒜	老薑, 鴻喜菇, 南瓜, 味噌, 洋葱	巨峰葡萄
05/26	二	白飯	蒲燒鯛魚	海帶芽炒蛋	薑絲尼龍白菜	大黃瓜鮮菇湯	小饅頭餅乾
		白米	白芝麻(熟), 蒲燒鯛魚	老薑, 雞蛋, 冷凍毛豆仁, 海帶芽	老薑, 鴻喜菇, 尼龍白菜	秀珍菇, 老薑, 雪白菇, 大黃瓜	小饅頭餅乾
05/27	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵料	炸豬排	芹香高麗菜	鍋燒意麵湯料	蘋果
		鍋燒意麵, 虱目魚丸	肉片, 胡蘿蔔, 金針菇, 玉米粒	裹粉豬排	胡蘿蔔, 芹菜, 高麗菜, 大蒜	小白菜, 柴魚片, 沙茶醬	蘋果
05/28	四	糙米飯	香滷棒棒腿	豆薯肉絲	蒜香空心菜	紫菜豆腐湯	農嘉豆漿
		白米, 糙米	翅腿, 老薑, 蔥, 冰糖	肉絲, 胡蘿蔔, 豆薯, 大蒜, 木耳	空心菜, 冷凍玉米粒, 大蒜	紫菜, 老薑, 金針菇, 香油, 豆腐	豆漿
05/29	五	五穀飯	蕃茄玉米肉醬	綜合滷味	薑絲黑葉白菜	干貝蒜頭雞湯	動物園保久乳
		白米, 五穀米	牛蕃茄, 豬絞肉, 馬鈴薯, 玉米粒	白蘿蔔, 烏蛋, 油豆腐, 海帶結	老薑, 鴻喜菇, 黑葉白菜	香菇, 紅棗, 骨腿, 高麗菜, 干貝	全脂保久乳

一、本校使用國產CAS豬肉、國產洗滌雞蛋。

二、營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺。請師生家長多加利用。

三、本月海鮮類供應日期:

05/07:紅蝦仁、台灣鯛魚、05/11:虱目魚、05/15:虱目魚、05/20:蛤蜊、蝦仁、魷魚、05/22:台灣規、05/26:蒲燒鯛魚

麻豆國小營養午餐關心您