

# 麻豆國小中央廚房112年3月菜單

| 日期*       | 星期         | 主食*   | 主菜     | 副菜    | 蔬菜    | 湯品      | 附餐 |
|-----------|------------|-------|--------|-------|-------|---------|----|
| 2023/3/1  | 三          | 鍋燒意麵  | 蒜泥肉片   | 肉包    | 薑絲青江菜 | 鍋燒湯料    | 牛奶 |
| 2023/3/2  | 四          | 白飯    | 石斑豆腐   | 玉米炒蛋  | 有機蔬菜  | 蕈菇湯     | 水果 |
| 2023/3/3  | 五          | 糙米飯   | 番茄雞丁   | 豆皮滷白菜 | 蒜炒菠菜  | 藥膳排骨湯   | 水果 |
| 2023/3/6  | 一          | 白飯    | 芹菜魷魚   | 麻婆豆腐  | 蒜炒鵝白菜 | 紫菜蛋花湯   | 水果 |
| 2023/3/7  | 二          | 白飯    | 薑汁燒肉   | 蒜泥小黃瓜 | 有機蔬菜  | 扁食湯     | 豆漿 |
| 2023/3/8  | 三          | 廣東粥   | 黑胡椒豬柳  | 蒸饅頭   | 炒油菜   | 廣東粥料    | 牛奶 |
| 2023/3/9  | 四          | 白飯    | 味噌燒雞   | 山茼蒿炒蛋 | 有機蔬菜  | 四神湯     | 水果 |
| 2023/3/10 | 五          | 糙米飯   | 南瓜悶排骨  | 彩椒豆芽  | 翡翠吻仔魚 | 羅宋湯     | 水果 |
| 2023/3/13 | 一          | 糙米飯   | 馬鈴薯燉肉  | 薑燒冬瓜  | 雙色花椰  | 花生豬腳湯   | 水果 |
| 2023/3/14 | 二          | 白飯    | 麻油雞    | 海帶豆乾  | 有機蔬菜  | 冬瓜湯     | 牛奶 |
| 2023/3/15 | 三          | 義大利麵  | 滷雞腿    | 番茄肉醬  | 青花菜   | 玉米蛋花湯   | 牛奶 |
| 2023/3/16 | 四          | 糙米飯   | 壽喜燒    | 蝦米蒲瓜  | 有機蔬菜  | 味噌湯     | 水果 |
| 2023/3/17 | 五          | 白飯    | 蔥燒虱目魚柳 | 茶葉蛋   | 紅仁高麗菜 | 蔬菜豆腐湯   | 水果 |
| 2023/3/20 | 一          | 白飯    | 彩椒雞丁   | 塔香杏鮑菇 | 筍絲炒水蓮 | 魚皮湯     | 水果 |
| 2023/3/21 | 二          | 糙米飯   | 燒肉年糕   | 薑絲木耳  | 有機蔬菜  | 脆筍排骨湯   | 豆漿 |
| 2023/3/22 | 三          | 什錦蔬菜粥 | CAS魚酥  | 奶皇包   | 蒜泥大陸妹 | 什錦蔬菜粥料  | 牛奶 |
| 2023/3/23 | 四          | 白飯    | 酸菜鴨    | 沙茶凍豆腐 | 有機蔬菜  | 玉米排骨湯   | 水果 |
| 2023/3/24 | 五          | 糙米飯   | 泰式打拋豬  | 豆薯炒蛋  | 蒜炒空心菜 | 蘿蔔排骨湯   | 水果 |
| 2023/3/25 | 六(補4/3(一)) | 糙米飯   | 咖哩雞    | 五香豆乾  | 薑絲小白菜 | 蕃茄蛋花湯   | 牛奶 |
| 2023/3/27 | 一          | 糙米飯   | 洋蔥雞柳   | 梅香豆腐  | 香菇炒油菜 | 黃瓜湯     | 水果 |
| 2023/3/28 | 二          | 白飯    | 回鍋肉片   | 茄汁高麗菜 | 有機蔬菜  | 薑絲豆腐蚵仔湯 | 牛奶 |
| 2023/3/29 | 三          | 紅燒豬肉麵 | 牙齒肉圓   | 麵包    | 蒜炒青江菜 | 紅燒豬肉麵料  | 牛奶 |
| 2023/3/30 | 四          | 糙米飯   | 三杯雞    | 紅蘿蔔炒蛋 | 有機蔬菜  | 筍片湯     | 水果 |
| 2023/3/31 | 五          | 白飯    | 蒜燒魚丁   | 孜然洋芋  | 蒜炒地瓜葉 | 刺瓜魚丸湯   | 水果 |

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年03月1週午餐菜單

|      |     |    | 一     |         | 人  |     |    | 二     |         | 人  | 3月1日  |      | 三       |         | 人    | 3月2日  |        | 四     |         | 人     | 3月3日   |        | 五     |         | 人  |      |   |
|------|-----|----|-------|---------|----|-----|----|-------|---------|----|-------|------|---------|---------|------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|----|------|---|
|      | 菜名  | 食材 | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名  | 食材 | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格      | 數量      | 單位   | 菜名    | 食材     | 規格    | 數量      | 單位    | 菜名     | 食材     | 規格    | 數量      | 單位 |      |   |
| 主食   |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    | 鍋燒意麵  | 鍋燒意麵 |         | 55.00   | 箱    | 白飯    | 白米     |       | 5.50    | 包     | 糙米飯    | 糙米白米   |       | 1.00    | 包  | 4.00 | 包 |
| 主菜   |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    | 蒜泥肉片  | 火鍋肉片 | 210.00  | 公斤      | 石斑豆腐 | 石斑魚片  | 200.00 | 公斤    | 番茄雞丁    | 去皮清肉丁 |        | 201.00 | 公斤    |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 豆芽菜  | 40.00   | 公斤      |      | 板豆腐切塊 | 50.00  | 公斤    |         | 番茄切丁  | 80.00  | 公斤     |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 蒜泥   | 5.00    | 公斤      |      | 洋蔥    | 40.00  | 公斤    |         | 洋蔥切塊  | 20.00  | 公斤     |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 蔥花   | 5.00    | 公斤      |      | 蒜末    | 3.00   | 公斤    |         | 番茄醬   | 0.00   | 罐      |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       |      |         |         |      |       |        |       |         | 鳳梨豆豉醬 | 4.00   | 罐      |       |         |    |      |   |
| 副菜   |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    | 肉包    | 肉包   | 2550.00 | 顆       | 玉米炒蛋 | 冷凍玉米粒 | 120.00 | 公斤    | 豆皮滷白菜   | 大白菜   | 180.00 | 公斤     |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 雞蛋   | 60.00   | 公斤      |      | 豆皮切條  | 50.00  | 公斤    |         | 蒜末    | 5.00   | 公斤     |       |         |    |      |   |
| 蔬菜   |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    | 薑絲青江菜 | 青江菜  | 220.00  | 公斤      | 有機蔬菜 | 有機蔬菜  | 220.00 | 公斤    | 蒜炒菠菜    | 菠菜    | 200.00 | 公斤     |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 薑絲   | 5.00    | 公斤      |      |       |        |       |         | 蒜末    | 5.00   | 公斤     |       |         |    |      |   |
| 湯    |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    | 鍋燒意麵料 | 高麗菜  | 80.00   | kg      | 葷菇湯  | 金針菇   | 40.00  | kg    | 藥膳排骨湯   | 龍骨    |        | 36.00  | 公斤    |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 魚板   | 20.00   | kg      |      | 杏鮑菇   | 20.00  | kg    |         | 藥膳湯包  | 4.00   | 包      |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 蛤蠣   | 50.00   | kg      |      | 鴻禧菇   | 20.00  | kg    |         | 枸杞    | 2.00   | 包      |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       | 豬大骨  | 6.00    | kg      |      | 芹菜    | 5.00   | kg    |         | 薑絲    | 5.00   | 公斤     |       |         |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       |      |         |         |      | 薑絲    | 3.00   | kg    |         |       |        |        |       |         |    |      |   |
| 附餐   |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    | 乳品    | 乳品   |         | 50.00   | kg   | 水果    | 水果     |       | 50.00   | kg    | 水果     | 水果     |       | 50.00   | kg |      |   |
|      | 備份  |    | 份     |         |    | 備份  |    | 份     |         |    | 備份    |      | 份       |         |      | 備份    |        | 份     |         |       | 備份     |        | 份     |         |    |      |   |
| 營養分析 | 熱量  |    | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量  |    | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧    | 豆魚蛋肉    |      | 熱量    |        | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |       | 熱量     |        | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       |      |         |         |      |       |        |       |         |       |        |        |       |         |    |      |   |
|      | 蔬菜  |    | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜  |    | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果   | 油脂與堅果種子 |      | 蔬菜    |        | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |       | 蔬菜     |        | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       |      |         |         |      |       |        |       |         |       |        |        |       |         |    |      |   |
|      | 粗蛋白 |    | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白 |    | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪     | 總碳水化合物  |      | 粗蛋白   |        | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |       | 粗蛋白    |        | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    |      |   |
|      |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |       |      |         |         |      |       |        |       |         |       |        |        |       |         |    |      |   |

※經營養師審核：☐通過☐不通過(原因： )

午餐秘書：主任：校長：

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年3月2週午餐菜單

|      | 3月6日  |         | 一     |         | 人  | 3月7日  |         | 二     |         | 人  | 3月8日  |      | 三     |         | 人  | 3月9日  |      | 四     |         | 人  | 3月10日 |      | 五     |         | 人  |
|------|-------|---------|-------|---------|----|-------|---------|-------|---------|----|-------|------|-------|---------|----|-------|------|-------|---------|----|-------|------|-------|---------|----|
|      | 菜名    | 食材      | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材      | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 |
| 主食   | 白飯    | 白米      |       | 5.50    | 包  | 白飯    | 白米      |       | 5.50    | 包  | 廣東粥   | 白米   |       | 3.00    | 包  | 白飯    | 白米   |       | 5.50    | 包  | 糙米飯   | 白米   |       | 4.50    | 包  |
| 主菜   | 芹菜魷魚  | 芹菜      |       | 40.00   | 公斤 | 薑汁燒肉  | 火鍋肉片    |       | 165.00  | 公斤 | 黑胡椒豬柳 | 豬柳   |       | 150.00  | 公斤 | 味噌燒雞  | 味噌   |       | 12.00   | 公斤 | 南瓜悶排骨 | 南瓜   |       | 80.00   | 公斤 |
|      |       | 魷魚圈     |       | 190.00  | 公斤 |       | 洋蔥      |       | 40.00   | 公斤 |       | 洋蔥   |       | 40.00   | 公斤 |       | 骨腿丁  | 帶骨切丁  | 180.00  | 公斤 |       | 排骨   |       | 180.00  | 公斤 |
|      |       |         |       |         |    |       | 薑絲      |       | 5.00    | 公斤 |       | 黑胡椒醬 |       | 3.00    | 公斤 |       | 洋蔥   |       | 80.00   | 公斤 |       |      |       |         |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
| 副菜   | 麻婆豆腐  | 板豆腐     |       | 120.00  | 公斤 | 蒜泥小黃瓜 | 小黃瓜 切片  |       | 130.00  | 公斤 | 蒸饅頭   | 小饅頭  |       | 2550.00 | 顆  | 山茼蒿炒蛋 | 山茼蒿  |       | 200.00  | 公斤 | 彩椒豆芽  | 紅椒   |       | 40.00   | kg |
|      |       | 絞肉      |       | 24.00   | 公斤 |       | 小黑輪 對半切 |       | 30.00   | 公斤 |       |      |       |         |    |       | 雞蛋   |       | 60.00   | 公斤 |       | 黃椒   |       | 40.00   | kg |
|      |       | 豆瓣醬(不辣) |       | 2.00    | 罐  |       | 蒜末      |       | 5.00    | 公斤 |       |      |       |         |    |       |      |       |         | 豆芽 |       |      | 80.00 | kg      |    |
|      |       | 豆瓣醬(辣)  |       | 1.00    | 罐  |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
| 蔬菜   | 蒜炒鵝白菜 | 鵝白菜     |       | 200.00  | 公斤 | 有機蔬菜  | 有機蔬菜    |       | 190.00  | 公斤 | 炒油菜   | 油菜   |       | 220.00  | 公斤 | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 200.00  | 公斤 | 翡翠吻仔魚 | 菠菜   |       | 220.00  | 公斤 |
|      |       | 蒜末      |       | 5.00    | 公斤 |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       | 吻仔魚     |    |       | 2.00 | 公斤    |         |    |
| 湯    | 紫菜蛋花湯 | 紫菜      |       | 2.00    | 包  | 扁食湯   | 扁食      |       | 40.00   | kg | 廣東粥料  | 絞肉   |       | 36.00   | 公斤 | 四神湯   | 龍骨   |       | 40.00   | kg | 羅宋湯   | 番茄   |       | 40.00   | 公斤 |
|      |       | 雞蛋      |       | 30.00   | 公斤 |       | 小白菜     |       | 50.00   | kg |       | 皮蛋   |       | 10.00   | 公斤 |       | 四神   |       | 10.00   | kg |       | 絞肉   |       | 24.00   | 公斤 |
|      |       | 豬大骨     |       | 6.00    | 公斤 |       | 豬大骨     |       | 12.00   | kg |       | 蔥花   |       | 5.00    | 公斤 |       | 薏仁   |       | 10.00   | kg |       | 洋蔥   |       | 40.00   | 公斤 |
| 附餐   |       |         |       |         |    | 乳品    | 乳品      |       | 50.00   | kg | 豆漿    | 豆漿   |       | 50.00   | kg | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg |
|      | 備份    |         |       |         | 份  | 備份    |         |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份  |
| 營養分析 | 熱量    |         | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |         | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
|      | 蔬菜    |         | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |         | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |
|      | 粗蛋白   |         | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |         | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    |
|      |       |         |       |         |    |       |         |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |       |      |       |         |    |

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年3月3週午餐菜單

|      | 3月13日 |       |       |         |    | 3月14日 |      |       |         |    | 3月15日 |        |       |         |    | 3月16日 |      |       |         |      | 3月17日  |        |       |         |    |
|------|-------|-------|-------|---------|----|-------|------|-------|---------|----|-------|--------|-------|---------|----|-------|------|-------|---------|------|--------|--------|-------|---------|----|
|      | 菜名    | 食材    | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材     | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位   | 菜名     | 食材     | 規格    | 數量      | 單位 |
| 主食   | 糙米飯   | 白米    |       | 4.50    | 包  | 白飯    | 白米   |       | 5.50    | 包  | 義大利麵  | 筆管麵    |       | 150.00  | 公斤 | 糙米飯   | 白米   |       | 4.50    | 包    | 白飯     | 白米     |       | 5.50    | 包  |
|      |       | 糙米    |       | 1.00    | 包  |       |      |       |         |    |       |        |       |         |    |       |      |       | 1.00    | 包    |        |        |       |         |    |
| 主菜   | 馬鈴薯燉肉 | 馬鈴薯   |       | 40.00   | kg | 麻油雞   | 秀珍菇  |       | 30.00   | kg | 滷雞腿   | 雞腿     | D5    | 2550.00 | 支  | 壽喜燒   | 火鍋肉片 |       | 200.00  | kg   | 蔥燒虱目魚柳 | 虱目魚柳   |       | 200.00  | 公斤 |
|      |       | 腓肉丁   |       | 150.00  | kg |       | 骨腿丁  |       | 201.00  | kg |       |        |       |         |    |       | 洋蔥   |       | 20.00   | kg   |        | 蔥段     | 切段    | 5.00    | 公斤 |
|      |       | 紅蘿蔔   |       | 20.00   | kg |       | 枸杞   |       | 0.60    | kg |       |        |       |         |    |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |
|      |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |       | 老薑片  |       | 3.00    | kg |       |        |       |         |    |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |
|      |       |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |        |       |         |    |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |
| 副菜   | 薑燒冬瓜  | 冬瓜    |       | 160.00  | 公斤 | 海帶豆干  | 海帶片  | 切段    | 160.00  | 公斤 | 番茄肉醬  | 義大利麵紅醬 |       | 4.00    | 罐  | 蝦米蒲瓜  | 蒲瓜   |       | 180.00  | kg   | 茶葉蛋    | 茶葉蛋    |       | 2550.00 | 顆  |
|      |       | 薑絲    |       | 5.00    | 公斤 |       | 豆乾片  |       | 50.00   | 公斤 |       | 番茄     |       | 80.00   | 公斤 |       | 蝦米   |       | 3.00    | kg   |        |        |       |         |    |
|      |       | 杏鮑菇   | 切段    | 40.00   | 公斤 |       | 薑絲   |       |         |    |       | 絞肉     |       | 72.00   | 公斤 |       | 蒜末   |       | 3.00    | kg   |        |        |       |         |    |
|      |       |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       | 洋蔥     |       | 40.00   | 公斤 |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |
| 蔬菜   | 雙色花椰  | 冷凍白花椰 |       | 150.00  | 公斤 | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 220.00  | 公斤 | 青花菜   | 冷凍青花菜  |       | 200.00  | 公斤 | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 220.00  | 公斤   | 紅仁高麗菜  | 紅蘿蔔    |       | 40.00   | kg |
|      |       | 冷凍青花菜 |       | 150.00  | 公斤 |       |      |       | 紅蘿蔔     |    |       | 40.00  | 公斤    |         |    |       |      |       | 高麗菜     |      |        | 200.00 | kg    |         |    |
|      |       | 鴻喜菇   |       | 20.00   | 公斤 |       |      |       |         |    |       |        |       |         |    |       |      | 蒜末    |         | 3.00 |        | kg     |       |         |    |
| 湯    | 花生豬腳湯 | 豬腳丁   |       | 48.00   | 公斤 | 冬瓜湯   | 冬瓜   |       | 60.00   | kg | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒  |       | 60.00   | kg | 味噌湯   | 板豆腐  |       | 50.00   | 公斤   | 蔬菜豆腐湯  | 小白菜    |       | 60.00   | kg |
|      |       | 熟花生   |       | 5.00    | 公斤 |       | 薑絲   |       | 5.00    | kg |       | 雞蛋     |       | 30.00   | kg |       | 海芽   |       | 0.50    | 公斤   |        | 板豆腐    |       | 30.00   | kg |
|      |       | 老薑片   |       | 5.00    | 公斤 |       | 豬大骨  |       | 12.00   | kg |       | 青蔥     |       | 5.00    | kg |       | 味噌醬  |       | 4.00    | 箱    |        | 大骨     |       | 6.00    | kg |
| 附餐   | 水果    | 水果    |       | 50.00   | kg | 乳品    | 乳品   |       | 50.00   | kg | 豆漿    | 豆漿     |       | 50.00   | kg | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg   | 水果     | 水果     |       | 50.00   | kg |
|      | 備份    |       |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份  | 備份    |        |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份    | 備份     |        |       |         | 份  |
| 營養分析 | 熱量    |       | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |        | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |      | 熱量     |        | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    |
|      |       |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |        |       |         |    |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |
|      | 蔬菜    |       | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |        | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |      | 蔬菜     |        | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    |
|      |       |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |        |       |         |    |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |
|      | 粗蛋白   |       | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |        | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |      | 粗蛋白    |        | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    |
|      |       |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |        |       |         |    |       |      |       |         |      |        |        |       |         |    |

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年3月4週午餐菜單

|      | 3月20日 |       |       |         |    | 3月21日 |       |       |         |    | 3月22日  |       |       |         |    | 3月23日 |      |       |         |    | 3月24日 |     |       |         |    | 3月25日 |       |       |         |    |  |
|------|-------|-------|-------|---------|----|-------|-------|-------|---------|----|--------|-------|-------|---------|----|-------|------|-------|---------|----|-------|-----|-------|---------|----|-------|-------|-------|---------|----|--|
|      | 菜名    | 食材    | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材    | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名     | 食材    | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材  | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名    | 食材    | 規格    | 數量      | 單位 |  |
| 主食   | 白飯    | 白米    |       | 3.50    | 包  | 糙米飯   | 白米    |       | 4.50    | 包  | 什錦蔬菜粥  | 白米    |       | 3.00    | 包  | 白飯    | 白米   |       | 5.50    | 包  | 糙米飯   | 白米  |       | 4.50    | 包  | 糙米飯   | 白米    |       | 4.50    | 包  |  |
| 主菜   | 彩椒雞丁  | 紅椒    |       | 10.00   | 公斤 | 燒肉年糕  | 火鍋肉片  |       | 180.00  | 公斤 | CAS魚酥  | CAS魚酥 |       | 2550.00 | 包  | 酸菜鴨   | 鴨腿丁  |       | 200.00  | kg | 泰式打拋豬 | 絞肉  |       | 210.00  | 公斤 | 咖哩雞   | 馬鈴薯   |       | 30.00   |    |  |
|      |       | 黃椒    |       | 10.00   | 公斤 |       | 五花肉片  |       | 36.00   | 公斤 |        |       |       |         |    |       | 酸菜   |       | 2.00    | 包  |       | 九層塔 |       | 5.00    | 公斤 |       | 紅蘿蔔   |       | 30.00   |    |  |
|      |       | 去皮清肉丁 |       | 105.00  | 公斤 |       | 年糕(扁) |       | 40.00   | 公斤 |        |       |       |         |    |       | 老薑片  |       | 5.00    | kg |       | 番茄  |       | 80.00   | 公斤 |       | 去皮清肉丁 |       | 180.00  |    |  |
|      |       | 洋蔥    |       | 10.00   | 公斤 |       | 紅蘿蔔切絲 |       | 20.00   | 公斤 |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       | 蒜頭  |       | 5.00    | 公斤 |       | 咖哩塊   |       | 8.00    | 塊  |  |
|      |       |       |       |         |    |       | 洋蔥切絲  |       | 20.00   | 公斤 |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       | 咖哩粉   |       | 4.00    | 盒  |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
| 副菜   | 塔箱杏鮑菇 | 杏鮑菇   |       | 150.00  | kg | 薑絲木耳  | 黑木耳   |       | 180.00  | 公斤 | 奶皇包    | 奶皇包   |       | 2550.00 | 顆  | 沙茶凍豆腐 | 凍豆腐  |       | 150.00  | 公斤 | 豆薯炒蛋  | 豆薯  |       | 100.00  | kg | 五香豆乾  | 豆乾丁   |       | 100.00  | kg |  |
|      |       | 九層塔   |       | 5.00    | kg |       | 薑絲    |       | 5.00    | 公斤 |        |       |       |         |    |       | 豆芽菜  |       | 60.00   | 公斤 |       | 木耳  |       | 20.00   | kg |       | 毛豆仁   |       | 60.00   | kg |  |
|      |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       | 沙茶醬  |       | 2.00    | 罐  |       | 雞蛋  |       | 60.00   | kg |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |  |
|      |       | 米酒    |       | 1.00    | 罐  |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       | 青蔥  |       | 5.00    | kg |       | 五香粉   |       | 3.00    | kg |  |
|      |       | 麻油    |       | 1.00    | 罐  |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      |       | 醬油    |       | 1.00    | 罐  |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
| 蔬菜   | 筍絲炒水蓮 | 水蓮    |       | 100.00  | kg | 有機蔬菜  | 有機蔬菜  |       | 220.00  | 公斤 | 蒜泥大陸妹  | 大陸妹   |       | 220.00  | 公斤 | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 200.00  | 公斤 | 蒜炒空心菜 | 空心菜 |       | 220.00  | 公斤 | 薑絲小白菜 | 小白菜   |       | 210.00  | 公斤 |  |
|      |       | 桶筍絲   |       | 1.00    | 桶  |       |       |       |         |    |        | 蒜末    |       | 5.00    | 公斤 |       |      |       |         | 蒜末 |       |     | 5.00  | 公斤      | 薑絲 |       |       | 5.00  | 公斤      |    |  |
|      |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
| 湯    | 魚皮湯   | 虱目魚皮  |       | 40.00   | 公斤 | 脆筍排骨湯 | 脆筍    |       | 2.00    | 桶  | 什錦蔬菜粥料 | 高麗菜   |       | 80.00   | 公斤 | 玉米排骨湯 | 玉米塊  |       | 60.00   | 公斤 | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔 |       | 40.00   | kg | 番茄蛋花湯 | 番茄    |       | 80.00   | kg |  |
|      |       | 薑絲    |       | 5.00    | 公斤 |       | 龍骨    |       | 36.00   | 公斤 |        | 木耳    |       | 20.00   | 公斤 |       | 龍骨   |       | 24.00   | 公斤 |       | 紅蘿蔔 |       | 20.00   | 公斤 |       | 雞蛋    |       | 30.00   | 公斤 |  |
|      |       | 芹菜珠   |       | 5.00    | 公斤 |       |       |       |         |    |        | 香菇    |       | 20.00   | 公斤 |       |      |       |         | 龍骨 |       |     | 24.00 | 公斤      | 蔥花 |       |       | 5.00  | 公斤      |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        | 紅蘿蔔   |       | 20.00   | 公斤 |       |      |       |         |    |       |     |       | 高麗菜     |    |       | 20.00 | 公斤    |         |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        | 板豆腐   |       | 50.00   | 公斤 |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        | 薑絲    |       | 5.00    | 公斤 |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
| 附餐   | 水果    | 水果    |       | 50.00   | kg | 乳品    | 乳品    |       | 50.00   | kg | 豆漿     | 豆漿    |       | 50.00   | kg | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg | 水果    | 水果  |       | 50.00   | kg |       |       |       |         |    |  |
|      | 備份    |       |       |         | 份  | 備份    |       |       |         | 份  | 備份     |       |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份  | 備份    |     |       |         | 份  | 備份    |       |       |         | 份  |  |
| 營養分析 | 熱量    |       | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |       | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量     |       | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |     | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量    |       | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      | 蔬菜    |       | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |       | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜     |       | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |     | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜    |       | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |
|      | 粗蛋白   |       | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |       | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白    |       | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |     | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白   |       | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    |  |
|      |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |        |       |       |         |    |       |      |       |         |    |       |     |       |         |    |       |       |       |         |    |  |

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長：

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年3月5週午餐菜單

|      | 3月27日 |      |       |         |    | 3月28日   |      |       |         |    | 3月29日  |         |       |         |       | 3月30日 |      |       |         |       | 3月31日 |      |       |         |    |
|------|-------|------|-------|---------|----|---------|------|-------|---------|----|--------|---------|-------|---------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|------|-------|---------|----|
|      | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名      | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 | 菜名     | 食材      | 規格    | 數量      | 單位    | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位    | 菜名    | 食材   | 規格    | 數量      | 單位 |
| 主食   | 糙米飯   | 白米   |       | 4.50    | 包  | 白飯      | 白米   |       | 5.50    | 包  | 紅燒豬肉麵  | 白油麵     |       | 360.00  | 公斤    | 糙米飯   | 白米   |       | 4.50    | 包     | 白飯    | 白米   |       | 5.50    | 包  |
|      |       | 糙米   |       | 1.00    | 包  |         |      |       |         |    |        |         | 糙米    |         | 1.00  |       | 包    |       |         |       |       |      |       |         |    |
| 主菜   | 洋蔥雞柳  | 雞柳   |       | 201.00  | kg | 回鍋肉片    | 豬五花  |       | 50.00   | kg | 牙齒肉圓   | 牙齒肉圓    |       | 2550.00 | 顆     | 三杯雞   | 骨腿丁  |       | 180.00  | kg    | 蒜燒魚丁  | 旗魚丁  |       | 200.00  | kg |
|      |       | 洋蔥   |       | 30.00   | kg |         | 火鍋肉片 |       | 100.00  | kg |        |         | 九層塔   |         | 10.00 |       | kg   | 青蔥切段  |         | 5.00  |       | kg   |       |         |    |
|      |       | 紅蘿蔔  |       | 20.00   | kg |         | 豆干   |       | 50.00   | kg |        |         | 蒜末    |         | 5.00  |       | kg   | 蒜頭蒜碎  |         | 3.00  |       | kg   |       |         |    |
|      |       |      |       |         |    |         | 蒜頭   |       | 3.00    | kg |        |         | 米酒    |         | 1.00  |       | 罐    | 洋蔥去皮  |         | 20.00 |       | kg   |       |         |    |
| 副菜   | 梅香豆腐  | 紫蘇梅醬 |       | 4.00    | 罐  | 茄汁高麗菜   | 高麗菜  |       | 180.00  | 公斤 | 麵包     | 麵包      |       | 2550.00 | 份     | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅蘿蔔  |       | 100.00  | kg    | 孜然洋芋  | 馬鈴薯  |       | 120.00  | kg |
|      |       | 板豆腐  |       | 180.00  | 公斤 |         | 番茄   |       | 80.00   | 公斤 |        |         | 雞蛋    |         | 60.00 |       | kg   | 紅蘿蔔   |         | 50.00 |       | kg   |       |         |    |
| 蔬菜   | 香菇炒油菜 | 鮮香菇  |       | 40.00   | kg | 有機蔬菜    | 有機蔬菜 |       | 220.00  | 公斤 | 蒜炒青江菜  | 青江菜     |       | 220.00  | 公斤    | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 220.00  | 公斤    | 蒜炒地瓜葉 | 地瓜葉  |       | 220.00  | 公斤 |
|      |       | 油菜   |       | 210.00  | kg |         |      |       |         | 蒜末 |        |         | 5.00  | 公斤      |       |       |      |       | 蒜末      |       |       | 5.00 | 公斤    |         |    |
| 湯    | 黃瓜湯   | 黃瓜   |       | 60.00   | 公斤 | 薑絲豆腐蚵仔湯 | 薑絲   |       | 5.00    | 公斤 | 紅燒豬肉麵料 | 豆瓣醬(辣)  |       | 1.00    | 罐     | 筍片湯   | 筍片   |       | 24.00   | 公斤    | 刺瓜魚丸湯 | 刺瓜   |       | 40.00   | kg |
|      |       | 小貢丸  |       | 40.00   | 公斤 |         | 蚵仔   |       | 80.00   | 公斤 |        | 豆瓣醬(不辣) |       | 2.00    | 罐     |       | 豬大骨  |       | 6.00    | 公斤    |       | 虱目魚丸 |       | 40.00   | kg |
| 附餐   | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg | 乳品      | 乳品   |       | 50.00   | kg | 豆漿     | 豆漿      |       | 50.00   | kg    | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg    | 水果    | 水果   |       | 50.00   | kg |
|      | 備份    |      |       |         | 份  | 備份      |      |       |         | 份  | 備份     |         |       |         | 份     | 備份    |      |       |         | 份     | 備份    |      |       |         | 份  |
| 營養分析 | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量      |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    | 熱量     |         | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |       | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |       | 熱量    |      | 全穀雜糧  | 豆魚蛋肉    |    |
|      |       |      |       |         |    |         |      |       |         |    |        |         |       |         |       |       |      |       |         |       |       |      |       |         |    |
|      | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜      |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    | 蔬菜     |         | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |       | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |       | 蔬菜    |      | 乳品/水果 | 油脂與堅果種子 |    |
|      |       |      |       |         |    |         |      |       |         |    |        |         |       |         |       |       |      |       |         |       |       |      |       |         |    |
|      | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白     |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    | 粗蛋白    |         | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |       | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |       | 粗蛋白   |      | 粗脂肪   | 總碳水化合物  |    |
|      |       |      |       |         |    |         |      |       |         |    |        |         |       |         |       |       |      |       |         |       |       |      |       |         |    |

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：