

# 麻豆國小中央廚房112年5月菜單

| 日期*       | 星期 | 主食*   | 主菜     | 副菜     | 蔬菜    | 湯品     | 附餐 |
|-----------|----|-------|--------|--------|-------|--------|----|
| 2023/5/1  | 一  | 白飯    | 親子丼    | 玉筍木耳   | 香菇青江菜 | 蕃茄豆腐湯  | 水果 |
| 2023/5/2  | 二  | 糙米飯   | 打拋豬    | 海帶豆乾片  | 有機蔬菜  | 扁食湯    | 牛奶 |
| 2023/5/3  | 三  | 刈包    | 京醬肉絲   | 花生粉    | 蒜炒空心菜 | 米苔目湯   | 牛奶 |
| 2023/5/4  | 四  | 糙米飯   | 奶油雞丁   | 什錦鮮菇   | 有機蔬菜  | 蛤蜊絲瓜湯  | 水果 |
| 2023/5/5  | 五  | 白飯    | 蒜燒魚丁   | 豆皮白菜   | 雙色花椰  | 紫菜蛋花湯  | 水果 |
| 2023/5/8  | 一  | 糙米飯   | 咖哩豬肉   | 塔香海根   | 薑絲小白菜 | 筍片雞湯   | 水果 |
| 2023/5/9  | 二  | 糙米飯   | 麻香鴨肉   | 蝦米高麗菜  | 有機蔬菜  | 蘿蔔貢丸湯  | 豆漿 |
| 2023/5/10 | 三  | 南瓜粥   | 香菇炒雞腿丁 | 桂冠肉包   | 蒜炒小松菜 | 南瓜粥料   | 牛奶 |
| 2023/5/11 | 四  | 白飯    | 酸甜炒魷魚  | 螞蟻上樹   | 有機蔬菜  | 蕈菇湯    | 水果 |
| 2023/5/12 | 五  | 白飯    | 沙茶肉片   | 洋蔥炒蛋   | 砂鍋白菜  | 當歸湯    | 水果 |
| 2023/5/15 | 一  | 糙米飯   | 洋蔥豬柳   | 薑絲木耳   | 青江菜炒蛋 | 四神湯    | 水果 |
| 2023/5/16 | 二  | 白飯    | 三杯雞    | 奶油豆芽菜  | 有機蔬菜  | 羅宋湯    | 牛奶 |
| 2023/5/17 | 三  | 炸醬麵   | 榨醬料    | 滷棒腿    | 清炒空心菜 | 蘿蔔排骨湯  | 牛奶 |
| 2023/5/18 | 四  | 白飯    | 茄汁魚片   | 醬燒豆包   | 有機蔬菜  | 黃瓜魚丸湯  | 水果 |
| 2023/5/19 | 五  | 糙米飯   | 紅燒腩肉   | 塔香杏鮑菇  | 茄汁高麗菜 | 青菜豆腐湯  | 水果 |
| 2023/5/22 | 一  | 白飯    | 滷肉燥    | 醬燒花干   | 薑絲小白菜 | 玉米濃湯   | 水果 |
| 2023/5/23 | 二  | 白飯    | 時蔬雞柳   | 麻婆豆腐   | 有機蔬菜  | 番茄蛋花湯  | 豆漿 |
| 2023/5/24 | 三  | 什錦蔬菜粥 | 蒲燒鯛魚   | 玉米炒蛋   | 香菇青花  | 什錦蔬菜粥料 | 牛奶 |
| 2023/5/25 | 四  | 糙米飯   | 麻油雞    | 韭菜炒豆干  | 有機蔬菜  | 味噌湯    | 水果 |
| 2023/5/26 | 五  | 糙米飯   | 油菜肉片   | 金針絲瓜   | 紅仁高麗菜 | 冬菜粉絲湯  | 水果 |
| 2023/5/29 | 一  | 白飯    | 奶油魚丁   | 紅蘿蔔炒蛋  | 茄汁椰菜  | 絲瓜湯    | 水果 |
| 2023/5/30 | 二  | 糙米飯   | 紅燒雞丁   | 蒲瓜紅仁   | 有機蔬菜  | 黃瓜排骨湯  | 牛奶 |
| 2023/5/31 | 三  | 番茄麵疙瘩 | 蒜泥豬肉片  | 明新手撕麵包 | 紅仁青花  | 蕃茄麵疙瘩料 | 牛奶 |

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年05月1週午餐菜單

|      | 5月1日  |                                  | 一     |                                           | 人                         | 5月2日  |                       | 二     |                                 | 人                    | 5月3日  |                                          | 三     |                                                          | 人                                      | 5月4日  |                          | 四     |                                  | 人                    | 5月5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                               |       | 5.00                                      | 包                         | 糙米飯   | 白米<br>糙米              |       | 4.50<br>1.00                    | 包<br>包               | 刈包    | 刈包                                       |       | 3150.00                                                  | 個                                      | 糙米飯   | 白米<br>糙米                 |       | 4.50<br>1.00                     | 包<br>包               | 白飯    | 白米                     |       | 5.00                             | 包                    |
| 主菜   | 親子丼   | 去骨骨腿丁<br>清肉丁<br>洋蔥<br>雞蛋<br>和風醬油 |       | 120.00<br>80.00<br>40.00<br>60.00<br>4.00 | kg<br>kg<br>kg<br>kg<br>罐 | 打拋豬   | 絞肉<br>番茄<br>九層塔<br>蒜末 |       | 200.00<br>60.00<br>5.00<br>3.00 | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤 | 京醬肉絲  | 小黃瓜<br>紅蘿蔔<br>絞肉絲<br>青蔥                  |       | 30.00<br>30.00<br>200.00<br>3.00                         | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤                   | 奶油雞丁  | 清肉丁<br>洋蔥<br>紅蘿蔔<br>安佳奶油 |       | 200.00<br>40.00<br>40.00<br>4.00 | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤 | 蒜燒魚丁  | 白旗魚<br>青蔥<br>蒜末<br>洋蔥  |       | 220.00<br>3.00<br>3.00<br>40.00  | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤 |
| 副菜   | 玉筍木耳  | 玉米筍<br>木耳<br>蒜末                  |       | 180.00<br>40.00<br>3.00                   | 公斤<br>公斤<br>公斤            | 海帶豆乾片 | 海帶片<br>豆乾片<br>薑絲      |       | 40.00<br>180.00<br>3.00         | 公斤<br>公斤<br>公斤       | 花生粉   | 花生粉                                      |       | 110.00                                                   | 包                                      | 什錦鮮菇  | 杏苞姑<br>鮮香菇<br>西洋芹        |       | 180.00<br>40.00<br>40.00         | 公斤<br>公斤<br>公斤       | 豆皮白菜  | 豆皮<br>大白菜<br>紅蘿蔔<br>蒜末 |       | 100.00<br>80.00<br>40.00<br>3.00 | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤 |
| 蔬菜   | 香菇青江菜 | 香菇<br>青江菜<br>蒜末                  |       | 60.00<br>200.00<br>3.00                   | 公斤<br>公斤<br>公斤            | 有機蔬菜  | 有機蔬菜                  |       | 220.00                          | 公斤                   | 蒜炒空心菜 | 空心菜<br>蒜末                                |       | 220.00<br>3.00                                           | 公斤<br>公斤                               | 有機蔬菜  | 有機蔬菜                     |       | 220.00                           | 公斤                   | 雙色花椰  | 冷凍青花菜<br>冷凍花椰菜         |       | 130.00<br>130.00                 | 公斤<br>公斤             |
| 湯    | 蕃茄豆腐湯 | 番茄<br>板豆腐<br>青蔥<br>大骨            |       | 40.00<br>50.00<br>3.00<br>6.00            | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤      | 扁食湯   | 扁食<br>小白菜<br>大骨       |       | 50.00<br>40.00<br>6.00          | 公斤<br>公斤<br>《×       | 米苔目湯  | 米苔目<br>瘦絞肉<br>乾香菇<br>芹菜<br>韭菜<br>蝦米<br>蔥 |       | 100.00<br>36.00<br>1.00<br>40.00<br>5.00<br>1.00<br>3.00 | 公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤<br>公斤 | 蛤蠣絲瓜湯 | 蛤蜊<br>絲瓜<br>薑絲           |       | 50.00<br>80.00<br>3.00           | 公斤<br>公斤<br>公斤       | 紫菜蛋花湯 | 紫菜<br>雞蛋<br>青蔥<br>大骨   |       | 2.00<br>60.00<br>3.00<br>6.00    | 包<br>公斤<br>公斤<br>公斤  |
| 附餐   |       |                                  |       |                                           |                           |       |                       |       |                                 |                      |       |                                          |       |                                                          |                                        | 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5月2週午餐菜單

|                  | 5月8日  |     |       |         |    | 5月9日  |      |       |         |     | 5月10日  |     |       |         |     | 5月11日 |      |       |         |      | 5月12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<br>食           | 糙米飯   | 白米  |       | 4.50    | 包  | 糙米飯   | 白米   |       | 4.50    | 包   | 南瓜粥    | 白米  |       | 3.00    | 包   | 白飯    | 白米   |       | 5.00    | 包    | 白飯    | 白米    |       | 5.00    | 包  |
|                  |       | 糙米  |       | 1.00    | 包  |       | 糙米   |       | 1.00    | 包   |        |     |       |         |     |       |      |       |         |      |       |       |       |         |    |
| 主<br>菜           | 咖哩豬肉  | 腓肉丁 |       | 180.00  | kg | 麻香鴨肉  | 鴨肉丁  |       | 220.00  | kg  | 香菇炒雞腿丁 | 鮮香菇 |       | 40.00   | kg  | 酸甜炒魷魚 | 魷魚條  |       | 220.00  | kg   | 沙茶肉片  | 火鍋肉片  |       | 200.00  | kg |
|                  |       | 紅蘿蔔 |       | 40.00   | kg |       | 麻油   |       | 2.00    | kg  |        | 骨腿丁 |       | 200.00  | kg  |       | 洋蔥   |       | 40.00   | kg   |       | 沙茶    |       | 4.00    | 罐  |
|                  |       | 馬鈴薯 |       | 40.00   | kg |       | 蒜末   |       | 3.00    | kg  |        | 洋蔥  |       | 40.00   | kg  |       | 黑醋   |       | 1.00    | kg   |       | 芥蘭    |       | 40.00   | kg |
|                  |       | 咖哩塊 |       | 8.00    | 盒  |       | 洋蔥   |       | 40.00   | kg  |        |     |       |         |     |       | 白醋   |       | 1.00    | kg   |       |       |       |         |    |
|                  |       | 咖哩粉 |       | 4.00    | 盒  |       |      |       |         |     |        |     |       |         |     |       | 醬油   |       | 1.00    | kg   |       |       |       |         |    |
|                  |       |     |       |         |    |       |      |       |         |     |        |     |       |         |     |       |      |       |         |      |       |       |       |         |    |
| 副<br>菜           | 塔香海根  | 海根  |       | 180.00  | kg | 蝦米高麗菜 | 蝦米   |       | 2.00    | kg  | 肉包     | 小肉包 |       | 3150.00 | 個   | 螞蟻上樹  | 粉絲   |       | 2.00    | 箱    | 洋蔥炒蛋  | 洋蔥    |       | 150.00  | kg |
|                  |       | 九層塔 |       | 5.00    | kg |       | 高麗菜  |       | 220.00  | kg  |        |     |       |         |     |       | 絞肉   |       | 36.00   | kg   |       | 雞蛋    |       | 60.00   | kg |
|                  |       | 蒜末  |       | 3.00    | kg |       | 蒜末   |       | 3.00    | kg  |        |     |       |         |     |       | 紅蘿蔔  |       | 40.00   | kg   |       |       |       |         |    |
|                  |       |     |       |         |    |       |      |       |         |     |        |     |       |         |     |       |      |       |         |      |       |       |       |         |    |
| 蔬<br>菜           | 薑絲小白菜 | 小白菜 |       | 220.00  | kg | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 220.00  | kg  | 蒜炒小松菜  | 小松菜 |       | 220.00  | kg  | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 220.00  | kg   | 砂鍋白菜  | 大白菜   |       | 200.00  | kg |
|                  |       | 薑絲  |       | 3.00    | kg |       |      |       |         | 蒜末  |        |     | 3.00  | kg      |     |       |      |       | 紅蘿蔔     |      |       | 40.00 | kg    |         |    |
| 湯                | 筍片雞湯  | 筍片  |       | 2.00    | 箱  | 蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔  |       | 80.00   | kg  | 南瓜粥料   | 南瓜  |       | 80.00   | kg  | 葷菇湯   | 金針菇  |       | 40.00   | kg   | 當歸湯   | 骨腿丁   |       | 48.00   | kg |
|                  |       | 骨腿丁 |       | 48.00   | kg |       | 小貢丸  |       | 50.00   | kg  |        | 洋蔥  |       | 40.00   | kg  |       | 杏鮑菇  |       | 40.00   | kg   |       | 枸杞    |       | 2.00    | 包  |
|                  |       |     |       |         |    |       |      |       |         | 高麗菜 |        |     | 80.00 | kg      | 鴻禧菇 |       |      | 40.00 | kg      | 當歸湯包 |       |       | 2.00  | 包       |    |
|                  |       |     |       |         |    |       |      |       |         |     |        |     |       |         |     |       |      |       |         |      |       |       |       |         |    |
| 附<br>餐           | 水果    |     |       |         |    | 豆漿    |      |       |         |     | 牛奶     |     |       |         |     | 水果    |      |       |         |      | 水果    |       |       |         |    |
|                  | 備份    |     |       |         | 份  | 備份    |      |       |         | 份   | 備份     |     |       |         | 份   | 備份    |      |       |         | 份    | 備份    |       |       |         | 份  |
| 營<br>養<br>分<br>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5月3週午餐菜單

|      | 5月15日 |     |       |         |    | 5月16日 |      |       |          |    | 5月17日 |       |       |         |     | 5月18日 |       |       |         |     | 5月19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   |       | 5.00     | 包  | 榨醬麵   | 白油麵   |       | 370.00  |     | 白飯    | 白米    |       | 5.00    | 包   | 糙米飯   | 白米    |       | 4.50    | 包  |
|      |       | 糙米  |       | 1.00    | 包  |       |      |       |          |    |       |       |       |         |     |       |       |       |         |     |       |       |       |         |    |
| 主菜   | 洋蔥豬柳  | 豬柳  |       | 200.00  | kg | 三杯雞   | 骨腿丁  |       | 220.00   | kg | 榨醬料   | 豆乾丁   |       | 80.00   | kg  | 茄汁魚片  | 虱目魚片  |       | 180.00  | kg  | 紅燒腩肉  | 腩肉丁   |       | 200.00  | kg |
|      |       | 洋蔥  |       | 40.00   | kg |       | 九層塔  |       | 5.00     | kg |       | 絞肉    |       | 80.00   | kg  |       | 番茄    |       | 40.00   | kg  |       | 紅蘿蔔   |       | 30.00   | kg |
|      |       |     |       |         |    |       |      |       | 毛豆仁      |    |       | 80.00 | kg    | 紅蘿蔔     |     |       | 40.00 | kg    | 白蘿蔔     |     |       | 30.00 | kg    |         |    |
|      |       |     |       |         |    |       |      |       | 豆瓣醬 (辣)  |    |       | 2.00  | 桶     | 洋蔥      |     |       | 40.00 | kg    |         |     |       |       |       |         |    |
|      |       |     |       |         |    |       |      |       | 豆瓣醬 (不辣) |    |       | 1.00  | 桶     |         |     |       |       |       |         |     |       |       |       |         |    |
| 副菜   | 薑絲木耳  | 木耳  |       | 180.00  | kg | 奶油豆芽菜 | 豆芽菜  |       | 200.00   | kg | 滷棒腿   | D5棒腿  |       | 3150.00 | 支   | 醬燒豆包  | 豆包    |       | 200.00  | kg  | 塔香杏鮑菇 | 杏鮑菇   |       | 200.00  | kg |
|      |       | 薑絲  |       | 3.00    | kg |       | 安佳奶油 |       | 4.00     | 條  |       |       |       |         | 乾香菇 |       |       | 2.00  | kg      | 九層塔 |       |       | 5.00  | kg      |    |
| 蔬菜   | 青江菜炒蛋 | 青江菜 |       | 200.00  | kg | 有機蔬菜  | 有機蔬菜 |       | 220.00   | kg | 清炒空心菜 | 空心菜   |       | 220.00  | kg  | 有機蔬菜  | 有機蔬菜  |       | 220.00  | kg  | 茄汁高麗菜 | 高麗菜   |       | 200.00  | kg |
|      |       | 雞蛋  |       | 60.00   | kg |       |      |       |          | 蒜末 |       |       | 33.00 | kg      |     |       |       |       | 番茄      |     |       | 40.00 | kg    |         |    |
| 湯    | 四神湯   | 四神  |       | 20.00   | kg | 羅宋湯   | 番茄   |       | 60.00    | kg | 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔   |       | 60.00   | kg  | 黃瓜魚丸湯 | 黃瓜    |       | 60.00   | kg  | 青菜豆腐湯 | 小白菜   |       | 40.00   | kg |
|      |       | 薏仁  |       | 20.00   | kg |       | 洋蔥   |       | 40.00    | kg |       | 排骨    |       | 24.00   | kg  |       | 小魚丸   |       | 50.00   | kg  |       | 板豆富   |       | 50.00   | kg |
|      |       | 排骨  |       | 24.00   | kg |       | 絞肉   |       | 36.00    | kg |       | 龍骨    |       | 24.00   | kg  |       |       |       |         | 柴魚片 |       |       | 2.00  | kg      |    |
|      |       | 龍骨  |       | 24.00   | kg |       |      |       |          |    |       |       |       |         |     |       |       |       |         |     |       |       |       |         |    |
| 附餐   | 水果    |     |       |         |    |       |      |       |          |    |       |       |       |         |     |       |       |       |         |     |       |       |       |         |    |
|      | 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4月4週午餐菜單

|      | 5月22日 |       |       |         |    | 5月23日 |        |       |         |       | 5月24日  |       |        |         |    | 5月25日 |       |       |         |    | 5月26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   | 白飯    | 白米    |       | 5.00    | 包  | 白飯    | 白米     |       | 5.00    | 包     | 什錦蔬菜粥  | 白飯    |        | 3.00    |    | 糙米飯   | 白米    |       | 4.50    | 包  | 糙米飯   | 白米    |       | 4.50    | 包  |
| 主菜   | 滷肉燥   | 絞肉    |       | 201.00  | kg | 時蔬雞柳  | 紅椒     |       | 30.00   | kg    | 蒲燒鯛魚   | 蒲燒鯛魚  |        | 3150.00 | 個  | 麻油雞   | 去骨骨腿丁 |       | 200.00  | kg | 油菜肉片  | 火鍋肉片  |       | 200.00  | kg |
|      |       | 醬瓜    |       | 4.00    | 桶  |       | 黃椒     |       | 30.00   | kg    |        |       |        |         |    |       | 杏鮑菇   |       | 60.00   | kg |       | 油菜    |       | 40.00   | kg |
|      |       | 香菇    |       | 40.00   | kg |       | 雞柳     |       | 200.00  | kg    |        |       |        |         |    |       | 老薑片   |       | 5.00    | kg |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |
|      |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |       | 蒜末     |       | 3.00    | kg    |        |       |        |         |    |       | 麻油    |       | 1.00    | kg |       |       |       |         |    |
|      |       |       |       |         |    |       |        |       |         |       |        |       |        |         |    |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |
| 副菜   | 醬燒花干  | 花干    |       | 200.00  | kg | 麻婆豆腐  | 板豆腐    |       | 150.00  | kg    | 玉米炒蛋   | 冷凍玉米粒 |        | 120.00  | kg | 韭菜炒豆芽 | 豆芽    |       | 200.00  | kg | 金針絲瓜  | 金針菇   |       | 80.00   | kg |
|      |       | 紅蘿蔔   |       | 40.00   | kg |       | 絞肉     |       | 60.00   | kg    |        | 雞蛋    |        | 60.00   | kg |       | 韭菜    |       | 5.00    | kg |       | 絲瓜    |       | 180.00  | kg |
|      |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |       | 豆瓣醬（辣） |       | 2.00    | 桶     |        | 蒜末    |        | 3.00    | kg |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |       | 蒜末    |       | 3.00    | kg |
|      |       |       |       |         |    |       |        |       |         |       |        |       |        |         |    |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |
| 蔬菜   | 薑絲小白菜 | 小白菜   |       | 220.00  | kg | 有機蔬菜  | 有機蔬菜   |       | 220.00  | kg    | 香菇青花   | 鮮香菇   |        | 40.00   | kg | 有機蔬菜  | 有機蔬菜  |       | 220.00  | kg | 紅仁高麗菜 | 高麗菜   |       | 200.00  | kg |
|      |       | 薑絲    |       | 3.00    | kg |       |        |       |         | 冷凍青花菜 |        |       | 200.00 | kg      |    |       |       |       | 紅蘿蔔     |    |       | 40.00 | kg    |         |    |
|      |       |       |       |         |    |       |        |       |         |       |        |       |        |         |    |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |
| 湯    | 玉米濃湯  | 冷凍玉米粒 |       | 50.00   | kg | 番茄蛋花湯 | 蕃茄     |       | 60.00   | kg    | 什錦蔬菜粥料 | 高麗菜   |        | 80.00   | kg | 味噌湯   | 板豆腐   |       | 50.00   | kg | 冬菜粉絲湯 | 冬菜    |       | 4.00    | 桶  |
|      |       | 玉米濃湯粉 |       | 12.00   | kg |       | 雞蛋     |       | 30.00   | kg    |        | 黑木耳   |        | 40.00   | kg |       | 海芽    |       | 1.20    | kg |       | 粉絲    |       | 1.00    | 箱  |
|      |       | 雞蛋    |       | 30.00   | kg |       | 青蔥     |       | 3.00    | kg    |        | 板豆腐   |        | 100.00  | kg |       | 味噌    |       | 4.00    | 箱  |       | 大骨    |       | 6.00    | kg |
|      |       |       |       |         |    |       |        |       |         |       |        |       |        |         |    |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |
| 附餐   |       |       |       |         |    |       |        |       |         |       |        |       |        |         |    |       |       |       |         |    |       |       |       |         |    |
|      | 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5月5週午餐菜單

|      | 5月29日 |                    | 一     |                         | 人              | 5月30日 |                 | 二     |                         | 人              | 5月31日  |                              | 三     |                                          | 人                          |     |    | 四     |         | 人  |     |    | 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                 |       | 5.00                    | kg             | 糙米飯   | 白米<br>糙米        |       | 4.50<br>1.00            | kg<br>kg       | 增加麵疙瘩  | 麵疙瘩                          |       | 370.00                                   | kg                         |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |
| 主菜   | 奶油魚丁  | 白旗魚<br>豆芽菜<br>安佳奶油 |       | 200.00<br>40.00<br>4.00 | kg<br>kg<br>條  | 紅燒雞丁  | 骨腿丁<br>紅蘿蔔      |       | 200.00<br>40.00         | kg<br>kg       | 蒜泥豬肉片  | 火鍋肉片<br>洋蔥<br>蒜末             |       | 200.00<br>40.00<br>3.00                  | kg<br>kg<br>kg             |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |
| 副菜   | 蒲瓜紅仁  | 蒲瓜<br>紅蘿蔔<br>蒜末    |       | 180.00<br>40.00<br>3.00 | kg<br>kg<br>kg | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅蘿蔔<br>雞蛋<br>蒜末 |       | 180.00<br>60.00<br>3.00 | kg<br>kg<br>kg | 明新手撕包  | 明新手撕包                        |       | 3150.00                                  | 個                          |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |
| 蔬菜   | 茄汁椰菜  | 冷凍花椰菜<br>番茄        |       | 200.00<br>40.00         | kg<br>kg       | 有機蔬菜  | 有機蔬菜            |       | 220.00                  | kg             | 紅仁青花   | 紅蘿蔔<br>冷凍青花菜<br>蒜末           |       | 40.00<br>200.00<br>3.00                  | kg<br>kg<br>kg             |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |
| 湯    | 絲瓜湯   | 絲瓜<br>蛤蜊<br>薑絲     |       | 60.00<br>50.00<br>3.00  | kg<br>kg<br>kg | 黃瓜排骨湯 | 黃瓜<br>排骨<br>龍骨  |       | 80.00<br>24.00<br>24.00 | kg<br>kg<br>kg | 蕃茄麵疙瘩料 | 番茄<br>木耳<br>乾香菇<br>番茄醬<br>絞肉 |       | 120.00<br>40.00<br>2.00<br>4.00<br>36.00 | kg<br>kg<br>kg<br>kg<br>kg |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |
| 附餐   |       |                    |       |                         |                |       |                 |       |                         |                |        |                              |       |                                          |                            |     |    |       |         |    |     |    |       |         |    |
|      | 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：