

## 麻豆國小中央廚房112年6月菜單

學校*	日期*	星期	主食*	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
全部學校	6/1/2023	四	白飯	三杯雞	冬瓜燜蘿蔔	有機蔬菜	貢丸蛋花湯	水果	
全部學校	6/2/2023	五	糙米飯	筍干控肉	塔香海茸	蒜炒青江菜	酸辣湯	水果	
全部學校	6/5/2023	一	白飯	麥克雞塊*2	玉米筍炒香菇	醬油四季豆	四神湯	水果	
全部學校	6/6/2023	二	糙米飯	味噌燒魚丁	芹菜炒豆皮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	牛奶	
全部學校	6/7/2023	三	義大利麵	川燙豬肉片	番茄肉醬	薑絲小白菜	義式蔬菜湯	牛奶	
全部學校	6/8/2023	四	白飯	蔥爆豬肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
全部學校	6/9/2023	五	糙米飯	滷雞腿	蔥燒豆腐	雙色花椰	海帶豆芽湯	水果	
全部學校	6/12/2023	一	白飯	打拋豬	金針燴大黃瓜	蒜炒大陸妹	銀耳蓮子湯	水果	
全部學校	6/13/2023	二	糙米飯	糖醋雞	青江炒木耳	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	豆漿	
全部學校	6/14/2023	三	虱目魚粥	CAS魚鬆	銅鑼燒	櫛瓜炒蛋	虱目魚粥料	牛奶	
全部學校	6/15/2023	四	糙米飯	蔥油雞柳	麻婆豆腐	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	
全部學校	6/16/2023	五	白飯	香滷排骨	椒鹽杏鮑菇	肉燥地瓜葉	扁食湯	水果	
全部學校	6/17/2023	六(補6/23)	糙米飯	奶香咖哩雞	起司玉米蛋	蒜炒鵝白菜	筍片香菇湯	牛奶	
全部學校	6/19/2023	一	白飯	彩椒雞丁	奶香燉高麗菜	韭菜豆芽	青菜豆腐湯	水果	
全部學校	6/20/2023	二	糙米飯	醬燒魚丁	香菇豆干丁	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	牛奶	
全部學校	6/21/2023	三	日式炊飯	壽喜燒	茶葉蛋	日式炊飯料	豆腐味噌湯	牛奶	
全部學校	6/22/2023	四	<b>端午連假</b>						
全部學校	6/23/2023	五	<b>端午連假</b>						
全部學校	6/26/2023	一	白飯	黑胡椒雞柳	蛤蜊絲瓜	鴻喜燒筍	藥膳排骨湯	水果	
全部學校	6/27/2023	二	糙米飯	照燒雞丁	紹子豆腐	有機蔬菜	冬瓜蚵仔湯	豆漿	
全部學校	6/28/2023	三	鍋燒烏龍	沙茶豬肉片	芋頭包	紅絲高麗菜	鍋燒烏龍麵湯料	牛奶	
全部學校	6/29/2023	四	糙米飯	薑燒署魚	海帶豆干	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	
結業式/部分學校	6/30/2023	五	白飯	蒜泥白肉	小蛋糕	炒空心菜	羅宋湯	牛奶	

臺南市麻豆區麻豆國小 2023年06月1週午餐菜單

	人					人					6月1日					6月2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	糙米飯	白米		4.50	包					
主菜											三杯雞	雞腿丁		220.00	公斤	筍乾控肉	豬五花肉塊		192.00	公斤					
										杏鮑菇			40.00	公斤			筍干		2.00	箱					
												九層塔		3.00	公斤			滷包		4.00	袋				
副菜											冬瓜燜蘿蔔	冬瓜		110.00	公斤	塔香海茸	海茸		220.00	公斤					
										紅蘿蔔			110.00	公斤			九層塔		3.00	公斤					
												薑絲		3.00	公斤										
蔬菜											有機蔬菜	有機蔬菜		190.00	公斤	蒜炒青江菜	青江菜		220.00	公斤					
												蒜末		3.00	公斤			蒜末		3.00	公斤				
湯											貢丸蛋花湯	貢丸		50.00	公斤	酸辣湯	黑木耳絲		30.00	公斤					
										蛋			30.00	公斤			紅蘿蔔		30.00	公斤					
																	蛋		30.00	公斤					
																	板豆腐		30.00	公斤					
															酸辣湯		4.00	包							

附餐										水果			水果		
	備份		份												
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉												
	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												

※經營營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：



附餐	水果		50.00	公斤	牛奶				牛奶				水果		50.00	公斤	水果		50.00	公斤
	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6月3週午餐菜單

	6月12日					6月13日					6月14日					6月15日					6月16日					6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	菜名	食材	規格	數量	單位					
主食	白飯	白米		5.00	包	糙米飯	白米		4.50	包	虱目魚粥	白米		3.00	包	糙米飯	白米		4.00	包	白飯	白米		4.50	包	糙米飯	白米		4.00	包	糙米飯	白米		1.00	包
主菜	打拋豬	豬絞肉		210.00	公斤	糖醋雞	去骨雞腿		200.00	公斤	CAS魚鬆	CAS魚鬆		2600.00	包	蔥油雞柳	雞柳條		190.00	公斤	香滷排骨	排骨		2940.00	片	奶香咖哩雞	去骨雞腿		170.00	公斤					
		九層塔		5.00	公斤		紅椒		20.00	公斤							蔥		10.00	公斤				4.00	包		咖哩粉		4.00	盒					
		番茄		80.00	公斤		黃椒		20.00	公斤							薑泥		3.00	公斤							咖哩塊		8.00	塊					
		蒜頭		5.00	公斤		番茄醬		10.00	公斤																		馬鈴薯		28.00	公斤				
		檸檬汁		4.00	公升		糖		10.00	公斤																		紅蘿蔔		28.00	公斤				
							白醋		1.00	桶																		紅牛奶粉		9.00	公斤				
副菜	金針燴大黃瓜	金針菇		100.00	公斤	青江炒木耳	木耳		60.00	公斤	銅鑼燒	紅豆銅鑼		2600.00	個	麻婆豆腐	板豆腐		142.00	公斤	椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇		220.00	公斤	起司玉米蛋	冷凍玉米		95.00	公斤					
		大黃瓜		120.00	公斤		青江菜		160.00	公斤							絞肉		57.00	公斤		蔥		3.00	公斤		蛋		85.00	公斤					
							蒜末		3.00	公斤						豆瓣醬(		1.00	桶		蒜		3.00	公斤		起司絲		28.00	公斤						
															豆瓣醬(		2.00	桶		辣椒		1.00	公斤												
蔬菜	蒜炒大陸妹	大陸妹		220.00	公斤	有機蔬菜	有機蔬菜		190.00	公斤	榴瓜炒蛋	榴瓜		220.00	公斤	有機蔬菜	有機蔬菜		180.00	公斤	肉燥地瓜葉	地瓜葉		190.00	公斤	蒜炒鵝白菜	鵝白菜		210.00	公斤					
		蒜末		3.00	公斤		蒜末		3.00	公斤		蛋		60.00	公斤		蒜末		3.00	公斤		豬絞肉		40.00	公斤		蒜末		3.00	公斤					
湯	銀耳蓮子湯	白河蓮		60.00	公斤	紫菜豆腐湯	板豆腐		50.00	公斤	虱目魚粥	虱目魚		150.00	公斤	榨菜肉絲湯	榨菜		47.00	公斤	扁食湯	扁食		60.00	公斤	筍片香菇湯	筍片		2.00	箱					
		白木耳		30.00	公斤		紫菜		5.00	包		香菇		80.00	公斤		豬肉絲		47.00	公斤		小白菜		60.00	公斤		香菇		38.00	公斤					
		冬瓜糖		24.00	公斤							芹菜		10.00	公斤							薑絲		3.00	公斤										
		黑糖		24.00	公斤																	大骨		6.00	公斤										
附餐	水果					豆漿					牛奶					水果					水果					牛奶									
		備份			份	備份			份	備份				份	備份					份	備份				份	備份									
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		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		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		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6月4週午餐菜單

	6月19日 一					6月20日 二					6月21日 三					6月22日 四					6月23日 五									
	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		4.30	包	糙米飯	白米		3.30	包	日式炊飯	白米		3.50	包															
主菜	彩椒雞丁	雞腿丁 紅椒 黃椒 蒜末		190.00 20.00 20.00 3.00	公斤 公斤 公斤 公斤	醬燒魚丁	白旗魚 薑絲 洋蔥		190.00 3.00 20.00	公斤 公斤 公斤	壽喜燒	火鍋肉片 洋蔥		180.00 18.00	公斤 公斤	端 放														
副菜	奶香嫩高麗菜	高麗菜 火腿 切丁 紅牛奶 蒜末		170.00 38.00 9.00 3.00	公斤 公斤 公斤 公斤	香菇豆乾丁	豆干丁 香菇 蒜末		142.00 47.00 3.00	公斤 公斤 公斤	茶葉蛋	茶葉蛋		2800.00	個						午 假									
蔬菜	韭菜豆芽	豆芽菜 韭菜		152.00 57.00	公斤 公斤	有機蔬菜	有機蔬菜 蒜末		180.00 3.00	公斤 公斤	日式炊飯料	香菇 桶筍絲 紅蘿蔔 牛蒡絲 冷凍毛豆 日式和風		45.00 5.00 35.00 10.00 18.00 6.00	公斤 桶 公斤 公斤 公斤 桶											節 日				
湯	青菜豆腐湯	青江菜 板豆腐 柴魚片		38.00 47.00 2.00	公斤 公斤 公斤	黃瓜魚丸湯	魚丸 大黃瓜		47.00 47.00	公斤 公斤	豆腐味噌湯	嫩豆腐 海帶芽 信州味噌 白蘿蔔 石斑魚		45.00 1.00 4.00 47.00 60.00	公斤 公斤 箱 公斤 公斤															

附餐	水果				牛奶				牛奶											
	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																	
	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																	

※經營營養師審核：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

	6月26日				6月27日				6月28日				6月29日				6月30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		4.30	包	糙米飯	白米		3.30	包	鍋燒烏龍	烏龍麵		325.00	公斤	糙米飯	白米		3.30	包	白飯	白米		4.30	包
主菜	黑胡椒雞柳	雞柳條		180.00	公斤	照燒雞丁	去骨雞腿肉		180.00	公斤	沙茶豬肉片	火鍋肉片		180.00	公斤	薑燒署魚	署魚		180.00	公斤	蒜泥白肉	火鍋肉片		158.00	公斤
		黑胡椒		2.00	桶		照燒醬		4.00	桶		沙茶醬		4.00	罐		薑絲		6.00	公斤		五花肉片		68.00	公斤
副菜	蛤蜊絲瓜	蛤蜊		90.00	公斤	紹子豆腐	嫩豆腐		135.00	公斤	芋頭包	奇美小		6000.00	個	海帶豆干	海帶		144.00	公斤	小蛋糕	統一小		2800.00	個
		絲瓜		162.00	公斤		豬絞肉		45.00	公斤		蔥		3.00	公斤		豆干片		45.00	公斤					
蔬菜	鴻喜燒筍	鴻喜菇		144.00	公斤	有機蔬菜	有機蔬		171.00	公斤	紅絲高麗菜	高麗菜		162.00	公斤	有機蔬菜	有機蔬		171.00	公斤	炒空心菜	空心菜		198.00	公斤
		桶筍絲		4.00	桶		蒜末		3.00	公斤		紅蘿蔔		36.00	公斤		蒜末		3.00	公斤		蒜末		3.00	公斤
湯	藥膳排骨湯	藥膳湯		4.00	包	冬瓜蚵仔湯	蚵仔		72.00	公斤	鍋燒烏龍麵湯料	魚板		45.00	公斤	綠豆薏仁湯	綠豆		54.00	公斤	羅宋湯	番茄		45.00	公斤
		龍骨		43.00	公斤		薑絲		5.00	公斤		黃金魚		45.00	公斤		薏仁		54.00	公斤		洋蔥		18.00	公斤
		枸杞		2.00	包	冬瓜		45.00	公斤		小白菜		72.00	公斤								高麗菜		18.00	公斤
																						西洋芹		9.00	公斤

附餐	水果				豆漿				牛奶				水果							
	備份			份																
營養分析	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	

※經營營養師審核：通過 不通過(原因： )

午餐秘書： 主任： 校長：