臺南市鹽水區歡雅國小108學年度第二學期營養午餐食譜　第6週

日 期	星 期	主 食	副　食	材　　料	水 果	備註
03月30日	一	白米飯8kg	筍干滷肉	半濕筍干3kgCAS、豬肉角9kg		紅蘿蔔一次叫4kg 雞蛋一次叫8kg
			大黃瓜燴鳥蛋	大黃瓜8kg、鳥蛋 2kg、紅蘿蔔0.5kg(庫存)		
			紅絲高麗菜	高麗菜 7kg、紅蘿蔔 0.5kg		
			海帶芽蛋花湯	海帶芽0.5kg、蛋4kg(庫存)、青蔥0.2kg(庫存)		
03月31日	二	紫米飯(白米8kg+紫米0.5KG)	黑胡椒雞丁	雞胸丁6kg、雞腿丁6kg、洋蔥4kg、		
			麻婆豆腐	豆腐1板提早星期一叫、青蔥0.2kg、低脂絞肉3kg		
			炒A菜	台灣A菜 8kg		
			瓠瓜湯	瓢瓜7kg、紅蘿蔔0.5kg、乾香菇0.1kg		
04月01日	三	牛排麵15kg	茄汁義大利麵1	蕃茄5kg、低脂絞肉3kg、洋蔥4kg、紅蘿蔔0.5kg、蕃茄醬、玉米粒2kg、毛豆0.5kg		
			芥藍菜炒肉片	芥藍菜6kg、豬肉片3kg、蒜仁0.2kg		
			玉米濃湯	雞蛋3kg、玉米粒3kg、紅蘿蔔1kg、火腿丁2kg、地瓜粉		
04月02日	四		清明連假			
04月03日	五		清明連假			

設計者：張星容 營養師　　執行秘書：　　校長：

臺南市鹽水區歡雅國小108學年度第二學期營養午餐食譜　第7週

日 期	星 期	主 食	副　食	材　　料	水 果	備註
04月06日	一	白米飯8kg	打拋豬肉	低脂絞肉6kg、番茄3kg、洋蔥3kg、九層塔0.5kg		紅蘿蔔一次叫10kg 雞蛋一次叫17kg
			紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔6kg、雞蛋7kg		
			炒雙花椰	綠花椰5kg(新鮮已處理)、白花菜5kg(新鮮已處理)、紅蘿蔔0.5kg		
			青木瓜燉排骨	青木瓜 6kg、龍骨3kg		
04月07日	二	紫米飯(白米8kg+紫米0.5KG)	海結燒雞	海帶結2kg、胸雞肉丁6kg、骨腿雞肉丁6kg、紅蘿蔔0.5kg		
			家常寬粉	寬粉1包(3kg/包)、高麗菜3kg、濕木耳1kg、紅蘿蔔0.5kg、乾香菇、蝦米		
			蒜炒空心菜	空心菜7kg、蒜仁0.1kg		
			玉米蛋花湯	雞蛋3kg、玉米粒CAS 3kg、紅蘿蔔1kg		
04月08日	三	烏龍麵18kg	炒烏龍麵	豬肉絲3kg、洋蔥3kg、紅蘿蔔1kg、高麗菜6kg、韭菜1kg、乾香菇、蝦米		
			有機小松菜	有機小松菜6kg		
			蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔5kg、黑輪CAS 3kg		
04月09日	四	白米飯8kg	滷油豆腐車輪	油豆腐 3 kg、豆輪 0.9kg、白蘿蔔 4kg、紅蘿蔔 1kg		
			韭菜炒蛋	韭菜1kg、雞蛋 7kg		
			有機青江菜	有機青江菜 7kg		
			蔬菜味噌湯	高麗菜 5kg、海帶芽0.5kg、紅蘿蔔0.5kg、味噌		
04月10日	五	五穀飯(白米8kg+五穀米0.5KG)	親子丼雞肉	胸雞肉丁6kg、骨腿雞肉丁6kg、雞蛋4kg、洋蔥5kg、紅蘿蔔2kg		
			絲瓜麵線	絲瓜6kg、雞絲麵 0.5箱(庫存) 、紅蘿蔔 1kg		
			有機翠白菜	有機翠白菜 7kg		
			綠豆薏仁湯	綠豆3kg、薏仁1 kg、貳砂糖3包(庫存)		