

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2022年11月第1週午餐菜單

	10月31日					11月1日					11月2日					11月3日					11月4日				
				607		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	芝麻飯	熟黑芝麻 0.3 kg				薑黃飯	薑黃粉 0.2 kg				粥	白米 45 kg				藜麥飯	紅黎米 2 kg				胚芽飯	胚芽米 6 kg			
		松珍素牛排(50G) 預解凍 607 份					帶皮五花肉塊-台糖 42 kg					白蝦仁(無膨發) 26 kg					骨腿丁 20 kg					日式鮮魚排(70G) 700 份			
	磨菇素牛排	松珍素牛排(50G)-備用 預解凍 30 份				東坡肉	白蘿蔔 大丁 15 kg				蝦仁飯	青蔥 1 kg				三杯雞丁	光雞丁 38 kg				日式鮮魚排	日式鮮魚排(70G)-備份 30 份			
		洋菇片罐頭 2.8KG 1 大桶					鳥蛋 4 kg					醬油 1 kg					杏鮑菇 大丁 20 kg					小磨坊1號胡椒鹽600G 1 包			
		蘑菇醬*大桶 3KG 1 大桶					薑母片 0.3 kg					糖					薑母片 0.5 kg								
		黑胡椒醬*大桶 3KG 1 大桶					蒜仁 0.2 kg					乾香菇絲 0.3 kg					蒜仁 0.2 kg								
		安佳無鹽奶油 450G 1 塊					青蔥 段 0.3 kg					玉米粒 8 kg					九層塔 0.2 kg								
							紅冰糖 3 kg										醬油								
							醬油										源順黑麻油2KG 1 桶								
副菜	西班牙烘蛋	蕃茄 中丁 8 kg				水蓮鮮菇	肉絲-台糖 10 kg				蒜醬豆腐	大四角油豆腐(榮洲) 607 份				白菜滷	大白菜 片 60 kg				培根雙花	白花菜 切 35 kg			
		洋蔥 絲 5 kg					水蓮 段 30 kg					大四角油豆腐-備份 30 份					鮮木耳 片 3 kg					青花菜 切 30 kg			
		馬鈴薯 絲 9 kg					白精靈菇 切2 10 kg					茄子 小丁 12 kg					紅蘿蔔 片 5 kg					培根片 切 2 kg			
		青椒 絲 5 kg					杏鮑菇 段 15 kg					瘦絞肉 9 kg					板豆腐(榮洲) 中丁 2 板					蒜末 0.3 kg			
		洗選蛋CAS 38 kg					蒜末 0.5 kg					洋蔥 小丁 8 kg					特級扁魚(無刺) 0.3 kg								
		安佳頂級大師乳酪線1KG/包 2 kg										蒜末 0.5 kg					蒜末 0.5 kg								
		小磨坊黑胡椒粒600G 1 包										蒜蓉豆瓣醬500G 1 罐													
蔬菜	炒清江菜	有機清江菜 段 51 kg				炒白花菜	白花菜 切 52 kg				香菇肉羹	肉絲-台糖 6 kg				炒油菜	有機油菜 段 58 kg				炒高麗菜	高麗菜 片 61 kg			
		蒜末 0.5 kg					蒜末 0.5 kg					生香姑 片 4 kg					蒜末 0.5 kg					紅蘿蔔 片 2 kg			
							紅蘿蔔 絲 2 kg					脆筍絲12KG/箱 1 箱										蒜末 0.5 kg			
												肉羹條CAS 22 kg													
												紅蘿蔔 絲 4 kg													
												金針菇 切2 4 kg													
												青蔥 段 0.3 kg													
湯	鳳梨菇菇湯	蔭鳳梨醬 1.8L/桶 3 桶				紫菜蛋花湯	韓國紫菜 2 包				苦瓜排骨湯	乾香菇絲 0.6 kg				芭樂	苦瓜 中丁 20 kg				南瓜排骨湯	帶皮南瓜 中丁 25 kg			
		小三角油豆腐 切丁 8 kg					洗選蛋cas 12 kg					蒜末 0.5 kg					中排骨 12 kg					中排骨 12 kg			
		秀珍菇 9 kg										五印醋 500CC/瓶 1 瓶					特級小魚干 0.3 kg					芹菜-去葉 切珠 0.5 kg			
		青蔥 切珠 1 kg					蔥 切珠 0.5 kg					小磨坊白胡椒粉600G 1 包										金針菇 切2 2 kg			
附餐	茂谷	茂谷柑		607 份	保久	義美保久乳		607 份	果汁	100%蔬果汁		607 份	芭樂	芭樂		700 份	泡芙	好麥泡芙		700 份					
		水果-備份	20 份			保久乳-備份	20 份			果汁-備份	20 份			水果-備份	20 份			泡芙-備份	20 份						
營養分析		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜					
		4.10	3.20	1.30		4.00	3.00	2.20		4.20	4.00	2.00		4.00	2.10	2.50		4.40	2.30	1.90					
		水果類	油脂類	熱量		水果類	油脂類	熱量		水果類	油脂類	熱量		水果類	油脂類	熱量		水果類	油脂類	熱量					
		1	3.00	754.50		0	2.80	686.00		0	2.40	752.00		1	2.50	672.50		0	3.00	663.00					
		蛋白質	脂肪	醣類		蛋白質	脂肪	醣類		蛋白質	脂肪	醣類		蛋白質	脂肪	醣類		蛋白質	脂肪	醣類					

午餐秘書：

主任：

校長：

六、学校、家长和社会应如何配合做好学生的安全教育工作