

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2022年11月第2週午餐菜單

		11月7日					11月8日					11月9日					11月10日					11月11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					
主 食	地 瓜 飯	地瓜 大丁 20 kg				白米 飯	白米 42 kg				麵線	紅麵線(低鹽) 30 kg				紫米 飯	紫米 6 kg				白米 飯	白米 42 kg				
主 菜	煙 燻 豆 包	煙燻豆包絲	預解凍	35	kg	壽 喜 燒	小肉片-台糖		40	kg	當 歸 排 骨 麵 線	龍骨排		20	kg	砂 鍋 魚 柳	新鮮虱目魚柳		45	kg	古 早 味 肉 燥	瘦絞肉-台糖		51	kg	
		小朵生香菇	切2	12	kg		凍豆腐(榮洲)		12	kg		排骨丁		36	kg		山東白菜	粗絲	25	kg		豆乾	小丁	24	kg	
		芹菜-去葉	段	15	kg		杏鮑菇	大丁	15	kg		米血丁CAS		20	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg		洋蔥	小丁	5	kg	
		紅蘿蔔	片	5	kg		洋蔥	絲	8	kg		素皮絲	切	3	kg		鮮木耳	絲	3	kg		乾香菇	絲	0.3	kg	
		素蠔油					紅彩椒	片	4	kg		金針菇	切	8	kg		蒜末		1	斤		蒜末		0.5	kg	
							照燒醬	2.4kg/瓶	2	瓶		當歸鴨滷包(新光)	60G/	8	包		沙茶粉300G		3	包		油蔥酥		2	包	
							柴魚片(大)		1	包		薑母片		1	kg					醬油		5L	1	桶		
												有機枸杞		0.3	kg											
副 菜	淋 汁 蒸 蛋 羹	洗選蛋cas		45	kg	芋 香 四 色	芋頭	小丁	25	kg	蛋 黃 肉 包	好麥蛋黃肉包		700	份	蔥 花 菜 脯 蛋	雞蛋		45	kg	金 沙 南 瓜	帶皮南瓜	手切大	60	kg	
		烹大師鰹魚調味料450G	1	包	玉米粒			22	kg	好麥蛋黃肉包-備份		30	份	紅蘿蔔	絲		2	kg	百頁豆腐	中丁		15	kg			
		金針菇	切末	3	kg		毛豆仁		8	kg				蔥	珠		3	kg	鹹蛋黃			160	粒			
		玉米粒		2	kg		紅蘿蔔	小丁	10	kg				菜脯粒			16	kg	蒜末			0.5	kg			
		紅彩椒	小丁	2	kg		蒜末		0.5	kg																
		翡翠		0.6	kg																					
		*做成淋汁淋在蒸蛋上																								
蔬 菜	炒 小 松 菜	小松菜	片	58	kg	炒 鵝 白 菜	有機鵝白菜	切段	58	kg	蒜 炒 菠 菜	菠菜		60	kg	炒 清 江 菜	有機清江菜	段	58	kg	炒 油 菜	油菜	切段	58	kg	
		蒜末		0.5	kg				紅蘿蔔	絲		2	kg	蒜末			0.5	kg								
		紅蘿蔔	絲	2	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		0.5	kg	
湯	番 茄 蔬 菜 湯					榨 菜 筍 絲 湯				清 蒸 龍 虎 石 斑	龍膽石斑75G/片		700	份	紫 菜 蛋 花 湯	韓國紫菜		2	包	珍 珠 仙 草	珍珠粉圓		9	kg		
		紅蘿蔔	小丁	2	kg		榨菜絲		8		kg	薑絲		1		kg	洗選蛋cas		12		kg	仙草凍(榮洲)		6	kg	
		馬鈴薯	中丁	5	kg		筍絲(12kg)		1		箱	魚露500CC		3		瓶					仙草原汁(榮洲)		10	kg		
		蕃茄	切	10	kg		冬粉	切	3		kg	蔘醬冬瓜600G		2		瓶	蔥	切珠	1		kg	二砂糖				
		玉米段	切4	8	kg																衛生冰塊		60	kg		
		芹菜-去葉	段	1	kg																					
		烹大師鰹魚調味料450G																								
附 餐	葡 萄 酒	葡萄		700	份	保久	義美保久乳		700	份	橘子	橘子(農)		700	份	香蕉	香蕉		700	份	蔥花	好麥蔥花捲50G		700	份	
		水果-備份	20	份	鮮奶-備份	20	份	備份	20	份	水果-備份	20	份	水果-備份	20	份	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	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	
		4.20	2.60	1.70	5.00	2.10	1.40	4.90	4.50	1.10	4.30	2.90	1.50	5.40	3.40	2.00										
		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	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	2.00	681.50	0	2.20	641.50	1	2.50	880.50	1	2.80	742.00	0	2.50	795.50										
		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	蛋白質	脂肪	醣類							

※經營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐不通過(原因：)

主任：

校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材