

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2022年11月第3週午餐菜單

	11月14日					11月15日					11月16日					11月17日					11月18日				
	菜名	食材	規格	700 數量	人 單位	菜名	食材	規格	700 數量	人 單位	菜名	食材	規格	700 數量	人 單位	菜名	食材	規格	700 數量	人 單位	菜名	食材	規格	700 數量	人 單位
主 食	燕麥 飯	燕麥		2	kg	糙米 飯	糙米		6	kg	白米 飯	白米		42	kg	芝麻 飯	熟黑芝麻		0.5	kg	白米 飯	白米		42	kg
		素花枝圈3KG/包	9	包	肉丁-台糖			36	kg	清雞胸肉絲			69	kg	豬柳條-台糖			51	kg	新鮮雞腿D6		100G/隻	700	份	
		小四角油豆腐(榮洲)	42	kg	蹄膀丁			24	kg	油蔥酥(600G)			2	包	洋蔥		絲	12	kg	新鮮雞腿D6-備份			30	份	
		蒜末		1	kg		紅蘿蔔	中丁	3	kg		醬油			青椒		絲	8	kg	薑片			0.6	kg	
		九層塔		1	kg		薑母片		0.5	kg		豬油		7	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg		青蔥		0.6	kg
		小磨坊1號胡椒粉	600G	2	包		蒜仁		0.5	kg		新鮮紅蔥頭		2	kg		蘑菇醬*大桶		1	大桶		滷包		10	小包
							筍干*濕的	切段	11	kg					黑胡椒醬*大桶			1	大桶	醬油					
							可樂(2L)		4	大罐															
主 菜	香酥炸																								
副 菜	蕃茄炒蛋	蕃茄	中丁	25	kg	刺瓜炒甜不辣	刺瓜	片	45	kg	魚皮湯	虱目魚皮(章Q)		30	kg	蘿蔔海味燒	白蘿蔔	中丁	45	kg	八寶炸醬	瘦粗絞肉-台糖		45	kg
		洗選蛋CAS		43	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		虱目魚丸CAS		9	kg		紅蘿蔔	中丁	8	kg		豆干小丁		18	kg
		可果美蕃茄醬	3KG	1	桶		甜不辣片CAS	切條	12	kg		薑絲		1	kg		海帶結-榮洲		10	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg
		青蔥	珠	1	kg		蒜末		1	kg		青蔥	切珠	0.3	kg		魷魚條-章Q		3	kg		毛豆仁		3	kg
												米酒			魷魚圈-章Q			3	kg	維力炸醬2800G			1	桶	
												秀珍菇		10	kg		薑絲		1	kg					
															柴魚片			1	包						
蔬 菜	芹香銀芽	綠豆芽		56	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	切段	58	kg	炒高麗菜	高麗菜	片	61	kg	炒油菜	有機油菜	段	58	kg	炒菠菜	菠菜		60	kg
		蒜末		0.5	kg					紅蘿蔔		片	2	kg	蒜末			1	kg	紅蘿蔔		絲	2	kg	
		芹菜-去葉	切段	2	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg					蒜末			0.5	kg	
		小磨坊黑胡椒粒600G		1	包																				
湯	豆薯蛋花湯	豆薯	絲	15	kg	冬瓜雞湯	冬瓜	中丁	20	kg					玉米蛋花湯	玉米粒		15	kg	柴魚鮮蔬湯	小白菜	段	15	kg	
		紅蘿蔔	絲	5	kg		光雞丁		12	kg						洗選蛋CAS		10	kg		乾海帶芽		0.6	kg	
		雞蛋		10	kg		芹菜-去葉	切珠	0.5	kg						高麗菜	片	8	kg		金針菇	切2	3	kg	
							薑絲		0.5	kg									薑絲			0.5	kg		
																			柴魚			1	包		
附 餐	芭樂	芭樂		700	份	優酪	優酪乳(福)		700	份	豆奶	陽光樂豆奶-黃豆		700	份	小番	小番茄		700	份	蛋糕	好麥蛋糕捲		700	份
		水果-備份		20	份		優酪乳-備份		20	份		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
		4.00	3.00	1.60	4.00	2.90	2.20	4.00	4.30	0.90	4.00	4.30	0.90	4.00	4.30	0.90	4.00	4.30	0.90	4.00	4.30	0.90	4.00	4.30	0.90
		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	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	2.20	704.00	0	2.40	660.50	0	3.00	760.00	1	2.50	716.00	0	2.50	716.00	0	2.50	716.00	0	2.50	716.00	0	2.50	716.00
		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	蛋白質	脂肪	醣類	蛋白質	脂肪	醣類	蛋白質	脂肪	醣類

※經營營養師審核：☐通過

☐不通過(原因：)

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：

主任：

校長：