

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內國小 2022年11月第4週午餐菜單

	11月21日					11月22日					11月23日					11月24日					11月25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	胚芽飯	胚芽米			6	kg	白米飯	白米			42	kg	漢堡	漢堡包(好麥)切1刀			700	份	紫米飯	紫米			6	kg	糙米飯	糙米			6	kg
		冬瓜	中丁	40	kg	小肉片-台糖			51	kg	漢堡包(好麥)切-備份	30		份	骨腿丁		20	kg		豬肉丁-台糖		42	kg							
主 菜	冬瓜燒油腐	筍干(濕的)	切	8	kg	茄汁彩椒肉片	紅彩椒	片	5	kg	雞腿排漢堡	調理無骨雞腿排70G		700	份	芋香雞丁	光雞丁		38	kg	咖哩肉丁	洋蔥	大丁	8	kg					
		三角油豆腐	切2	25	kg		黃彩椒	片	5	kg		調理無骨雞腿排70G-備份	30	份	芋頭		中丁	12	kg	馬鈴薯		中丁	18	kg						
		海帶素肉(3kg)		2	包		青椒	片	3	kg							紅蘿蔔	小丁	4	kg		紅蘿蔔	中丁	12	kg					
		薑片		1	斤		洋蔥	片	5	kg							油蔥酥		1	包		小磨坊咖哩粉		2	盒					
		素蠔油					可果美蕃茄醬	3KG	1	桶							醬油													
副 菜	麻油素雞丁	高麗菜	片	35	kg	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	絲	30	kg	香料溫沙拉	冷凍青花菜		30	kg	泡菜鮮菇豆干	愛之味韓式泡菜		9	kg	螞蟻上樹	高麗菜	粗絲	40	kg					
		小朵生香菇		12	kg		雞蛋		43	kg		紅彩椒	中丁	15	kg		豆干片(榮洲)		42	kg		冬粉3KG		3	包					
		白精靈菇		8	kg					玉米筍		切2	20	kg	青蔥		段	2	kg	瘦絞肉			12	kg						
		素雞丁3KG(榮洲)		15	kg					培根		切碎	5	kg	白精靈菇			10	kg	紅蘿蔔		絲	5	kg						
		紅蘿蔔	片	5	kg													青蔥	切珠	1		kg								
		薑片		0.5	kg					義式香料(250g)			1	包					醬油											
蔬 菜	炒清江菜	源順黑麻油2KG		1	桶	開陽白菜				蒜泥		1	斤	炒鵝白菜					炒油菜	維力炸醬2800G		1	桶							
		有機清江菜	段	58	kg		石斑魚味噌湯	石斑魚丁		52	kg	有機鵝白菜	切段		58	kg	蒜末			0.5	kg	油菜	段	58	kg					
		蒜末		0.5	kg			板豆腐(榮洲)	中丁	2	板									蒜末			0.5	kg	蒜末		0.5	kg		
								洋蔥	片	6	kg																			
								青蔥	切珠	1	kg																			
								粗味噌-非基改(3KG/箱)		2	箱																			
湯	紫菜蛋花湯					榨菜筍絲湯					柴魚			1	包	蘿蔔魚丸湯							豆花							
		韓國紫菜		2	包					義美愛玉		700	份	白蘿蔔	中丁		20	kg	花生仁半(榮洲)		6	kg								
		洗選蛋cas		12	kg		榨菜絲		8	kg	義美愛玉-備份		30	份	紅蘿蔔		中丁	5		kg	豆花(榮洲)			25	kg					
		烹大師鰹魚調味料450G		1	包		筍絲(12kg)		1	箱				珍珠魚丸cas			9	kg		飛燕煉乳2.2KG		1		包						
		蔥	切珠	1	kg		冬粉	切	3	kg				芹菜-去葉	切珠		1	kg		糖										
																				衛生冰塊?		60		kg						
附 餐	葡萄	葡萄		700	份	保久	義美保久乳		700	份	橘子	橘子(農)		700	份	芭樂	芭樂			700	份	奶油	好麥奶油卷		700	份				
		備份		20	份		備份		20	份		備份		20	份		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		
	4.00		2.00	2.25	4.20		3.00	1.90	4.00		4.40	1.00	4.30		2.80	1.40	4.30		3.00	1.60	4.30		3.00	1.60	4.30		3.00	1.60		
	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		2.70	667.75	0		2.30	670.00	1		3.00	830.00	1		2.20	705.00	0		2.40	674.00	1		2.40	674.00	1		2.40	674.00		
營 養 分 析	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		

※經營養師審核：☐通過

午餐秘書：

主任：

校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材