

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2022年12月第1週午餐菜單

	11月28日					11月29日					11月30日					12月1日					12月2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	白米飯	白米			49	kg	五穀飯	白米			46	kg	板條	板條			120	kg	芋頭飯	白米			42	kg	胚芽飯	白米			46	kg
								五穀米			3	kg									芋頭			20		kg	胚芽米			3
主菜	素香紅燒	素皮絲	切絲	6	kg	鹹瓜蒸魚肚	黃鹹瓜	切片	20	kg	裸仔湯	肉絲-台糖		36	kg	京醬肉片	梅花肉片-台糖		51	kg	瓜仔雞	骨腿丁		20	kg					
		凍豆腐(榮洲)		12	kg		新鮮虱目魚肚		48	kg		帶殼白蝦(無包冰)		20	kg		洋蔥	片	5	kg		光雞丁		38	kg					
		白蘿蔔	中丁	25	kg		薑絲		1.2	kg		豆芽菜		25	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		白蘿蔔	小丁	15	kg					
		紅蘿蔔	中丁	5	kg		醬油					韭菜	段	3	kg		青椒	片	12	kg		蒜末		0.6	kg					
		蕃茄	中丁	5	kg		糖					乾香菇	絲	1	kg		蒜末		0.5	kg		長條瓜		8	kg					
		秀珍菇		5	kg		米酒					特級蝦米		0.5	kg		甜麵醬1.8L		2	桶										
		松珍素食紅燒湯底600G		15	包		*每人2塊					油蔥酥		2	包															
							*幼兒園的不加米酒																							
副菜	起司玉米蛋	雞蛋		43	kg	螞蟥上樹	山東白菜	粗絲	42	kg	豆瓣滷味	非基改角螺(富源成)		9	kg	鮪魚毛豆	台糖鮪魚罐頭		3	桶	茄汁甜不辣	洋蔥	絲	20	kg					
		安佳頂級大師乳酪	1KG/	3	kg		冬粉3KG		3	包		小朵生香菇	不切	15	kg		洋蔥	小丁	12	kg		甜不辣CAS	切條	45	kg					
		玉米粒		12	kg		瘦絞肉		10	kg		高麗菜	片	20	kg		毛豆仁		24	kg		紅蘿蔔	片	3	kg					
		洋蔥	小丁	10	kg		紅蘿蔔	絲	4	kg		玉米筍	切2	12	kg		馬鈴薯	小丁	15	kg		可果美番茄醬3KG		1	桶					
		青蔥	珠	1	kg		蔥	切珠	1	kg		滷包		10	包		小磨坊黑胡椒粒600G		1	包										
							醬油					成功辣豆瓣醬500G		3	罐															
蔬菜	紅K炒高麗菜	有機高麗菜	片	63	kg	鮮菇青江菜	有機杏鮑菇	粗絲	12	kg	香腸	台糖CAS香腸		700	份	炒刺瓜	大黃瓜	片	65	kg	炒雙花	白花菜	切	28	kg					
		紅蘿蔔	片	2	kg		有機青江菜	段	50	kg		備份		30	份		蒜末		1	kg		冷凍青花菜		35	kg					
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg					紅蘿蔔		片	2	kg	蒜末			0.5	kg						
	南瓜濃湯	洗選蛋CAS		8	kg	菱角排骨湯	生菱角仁	切2	20	kg					麻油麵線湯	金針菇	切	3	kg	大頭菜排骨湯	大頭菜	中丁	20	kg						
		南瓜(去皮)	中丁	10	kg		中排骨		12	kg						洗選蛋CAS		10	kg		中排骨		12	kg						
		洋蔥	小丁	10	kg		香菜		1	kg						高麗菜	片	10	kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg						
		紅蘿蔔	小丁	4	kg									麵線		剪小段	5	kg												
		馬鈴薯	中丁	6	kg									薑片			1	kg												
	安佳無鹽奶油450G	有庫存	1	塊							源順麻油		1	桶																
	鮮奶(家庭號)		7	桶							當歸鴨滷包(新光)		4	包																
附餐	柿子	柿子		700	份	保久	義美保久乳		700	份	蛋塔	好麥蛋塔		700	份	茂谷	茂谷柑		700	份	果汁	津津100%蘋果柳橙綜合果汁		700	份					
		備份		20	份		保久乳-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							
		3.90	2.20	1.80		4.30	2.50	1.60		3.80	3.10	1.00		3.90	2.90	1.60	4.50	2.00	1.70											
		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	2.50	655.50		0	2.20	627.50		0	3.10	663.00		1	2.80	716.50	0	2.60	624.50											
		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											

※經營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐不通過(原因：)
主任：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材
校長：