

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2022年12月第2週午餐菜單

	12月5日					12月6日					12月7日					12月8日					12月9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			五		675
主食	五穀飯	白米		44	kg	燕麥飯	白米		46	kg	烏龍麵					白米飯	白米				糙米飯	白米		46	kg
		紫米		3	kg		燕麥		3	kg		烏龍麵		120	kg		白米		49	kg		糙米		3	kg
主菜	蜜汁豆腸	炸豆腸(富源成)	預解凍	40	kg	彩椒雞丁	骨腿丁		18	kg	咖哩烏龍麵	肉丁-台糖		30	kg	蒲燒鯛	蒲燒鯛魚片45G		695	份	蘿蔔燒雞	白蘿蔔	中丁	15	kg
		馬鈴薯	中丁	10	kg		光雞丁		35	kg		鳥蛋		8	kg		蒲燒鯛魚片45G-備份		30	份		紅蘿蔔	中丁	3	kg
		芋頭	中丁	10	kg		黃彩椒		12	kg		小黑輪條-如記3KG	切2	2	包					光雞丁			30	kg	
		二砂糖					蒜末		0.5	kg		魷魚丸3KG		1	包					骨腿丁			20	kg	
		億霖萬用烤肉醬3KG		1	桶		烹大師雞粉450G		1	包		玉米筍	切2	6	kg					薑片			0.5	kg	
		熟白芝麻		0.3	kg							紅蘿蔔	中丁	6	kg					醬油		5L	1	桶	
		*煮乾的.裹蜜汁					*炒乾的					洋蔥	片	10	kg										
												咖哩粉600G		3	包										
副菜	砂鍋菜	山東白菜	片	40	kg	壽喜燒	小肉片		15	kg	茶葉蛋	福記CAS茶葉蛋		700	顆	金沙南瓜百頁	帶皮南瓜	大丁	45	kg	三絲土豆	肉絲-台糖		12	kg
		紅蘿蔔	片	5	kg		板豆腐(榮洲)		3	板		福記CAS茶葉蛋-備份		30	顆		百頁豆腐	中丁	24	kg		馬鈴薯	粗絲	40	kg
		生香菇	切2	5	kg		杏鮑菇	半切厚片	20	kg					鹹蛋黃			150	粒	金針菇			6	kg	
		板豆腐	中丁	3	大板		洋蔥	絲	10	kg					蒜末			0.5	kg	木耳		絲	6	kg	
		非基改腐竹(富源成)		3	kg		紅蘿蔔	片	5	kg									蔥	段		2	kg		
		薑絲		0.5	kg		照燒醬	2.4kg/瓶	2	瓶									烹大師雞粉450G			1	包		
		牛頭牌沙茶粉		3	包		柴魚片(大)		1	包															
		蔬菜	炒鵝白菜	有機鵝白菜	片		58	kg	炒瓢瓜	瓢瓜		片	61	kg	奶香什蔬		甜豆	去絲	6	kg		炒清江菜	有機清江菜	段	61
蒜末				0.5	kg	蒜末		0.5		kg	白精靈菇	切2	20	kg		蒜末		0.5	kg	蒜末			0.5	kg	
紅蘿蔔	絲			2	kg	木耳	絲	2		kg	玉米段	切2	30	kg		紅蘿蔔	片	2	kg	特級蝦米			0.1	kg	
						紅蘿蔔	片	2		kg	冷凍青花菜		20	kg											
											安佳無鹽奶油	450G	2	塊											
											安佳頂級大師乳酪	1KG/	2	包											
											小磨坊黑胡椒粒600G		1	包											
											*煮乾的														
湯	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	南瓜排骨湯	帶皮南瓜	中丁	25	kg	鍋餃湯				餛飩湯	餛飩CAS		12	kg	QQ水果茶	有青原味晶球		6	kg	
		洗選蛋cas		12	kg		中排骨		12	kg		小白菜	段	15		kg	新鮮檸檬汁1000CC		3		瓶				
		蔥	切珠	1	kg		薑絲		0.3	kg		冬菜300G		1		罐	新鮮百香果	自己切	5		kg				
							金針菇	切2	2	kg		油蔥酥	有庫存	1		包	台鳳鳳梨碎片3KG		2		桶				
							芹菜-去葉		1	kg		芹菜-去葉	切珠	1		kg	麥茶包60G		6		包				
																	有青無防腐劑椰果		2		kg				
												*非基改角螺		1		kg									
營養分析	附餐	芭樂		625	份	優酪乳(福)	優酪乳(福)		616	份	橘子(農)	橘子(農)		700	份	葡萄	葡萄		695	份	熱狗	好麥熱狗饅頭捲70G		675	份
		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
		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		2.80	1.60		4.00		3.10	1.90		3.40		3.50	0.90		4.50		2.90	0.70		4.20		2.00	1.30
		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	718.00		0		2.50	672.50		1		2.80	709.00		1		2.60	727.00		0.5		2.20	605.50
		蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質		脂肪	醃類				

※經營養師審核：☐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：