

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2022年12月第3週午餐菜單

12月12日					12月13日					12月14日					12月15日					12月16日					12月17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	菜名	食材	規格	數量	單位						
主 食	香鬆飯	素海苔香鬆		3	kg	藜麥飯	白米		48	kg	芝麻飯	白米		49	kg	燕麥飯	白米		46	kg	芋頭飯	白米		42	kg	漢堡	好麥漢堡-切		350	份					
		白米		49	kg		紅黎米		2	kg		熟白芝麻		0.3	kg		燕麥		3	kg		芋頭 小丁		20	kg		好麥漢堡-備份		10	份					
主 菜	醬爆干片	豆干片(榮洲)		45	kg	泰式打拋豬	瘦絞肉		51	kg	五目什錦飯	肉絲-台糖		36	kg	滷雞腿排	新鮮帶骨雞腿排(100G)		700	份	五柳魚	新鮮虱目魚柳		46	kg	豬排漢堡	裹粉日式豬排		350	份					
		杏鮑菇		20	kg		豆干小丁		15	kg		紅蘿蔔		6	kg		薑片		0.6	kg		脆筍絲		6kg/箱	1		箱	裹粉日式豬排-備份		10	份				
		毛豆仁		3	kg		洋蔥		4	kg		玉米粒		6	kg		青蔥		0.6	kg		鮮木耳		3	kg		番茄醬包		350	份					
		維力素炸醬3KG		1	桶		番茄		4	kg		毛豆仁		3	kg		滷包		10	小包		紅蘿蔔		4	kg		番茄醬包-備份		有庫存	20	份				
		素蠔油		6L	1		桶	蒜末		0.5		kg	乾木耳絲		1		kg	舞菇		10		kg	洋蔥		10		kg								
							九層塔		2	kg		舞菇		10	kg		乾香菇絲		0.6	kg		蒜末		0.5	kg										
							新鮮檸檬汁1000CC		2	瓶		腐竹(富源成)		切絲	3		kg	五印醋3KG		1		桶	青蔥		0.5		kg								
				新鮮辣椒(不辣)切片水洗		0.1	kg	味霖1KG		1	瓶																								
				魚露 500CC		2	瓶	新鮮鱸魚丁		25	kg	鮪魚聰明蛋		洗選蛋CAS	45	kg	客家小炒	豆干片(榮洲)		45	kg	青花鳥蛋	鳥蛋		6	kg									
				刺瓜		片	52	kg	愛之味韓式泡菜		15	kg	油漬鮪魚罐頭1.8KG		4	桶		肉絲-台糖		12	kg		冷東青花菜		25	kg									
				紅蘿蔔		片	4	kg	板豆腐		中丁	2	大板	洋蔥		22		kg	特級乾魷魚		3		kg	玉米筍		切2	4	kg							
				鮮木耳		絲	3	kg	高麗菜		片	30	kg						芹菜-去葉		段		4	kg	培根片		2	kg							
				秀珍魚丸			3	kg	金針菇			6	kg						青蔥		段		2	kg	蒜末		0.5	kg							
				蝦米(密封包裝)			0.2	kg	青蔥			2	kg						糖					紅蘿蔔		片	2	kg							
				蒜末			0.5	kg	冬粉			3	kg						醬油																
				素蠔油					甜不辣CAS		切條	70	kg	炒鵪白菜		有機鵪白菜	段	62	kg	紅K炒高麗菜		有機高麗菜	片	63	kg										
副 菜	瓢瓜炒蛋	瓢瓜		片	35	kg	刺瓜鮮燴	菠菜		段	62	kg	香酥甜不辣	九層塔		2	kg	炒鵪白菜	蒜末		0.5	kg	紅K炒高麗菜	蒜末		0.5	kg								
		生香菇		片	10	kg		紅蘿蔔		片	2	kg		白精靈菇		5	kg		紅蘿蔔		片	2		kg											
		洗選蛋CAS		30	kg	蒜末		1	kg																										
		蒜末		0.5	kg																														
蔬 菜	炒白花菜	白花菜		切	62	kg	鮮菇炒菠菜	菠菜		段	62	kg	蘋果	甜不辣CAS		切條	70	kg	剝皮辣椒雞湯	有機鵪白菜		段	62	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜		片	18	kg	西瓜綿魚湯	新鮮鱸魚丁		15	kg
		紅蘿蔔		片	2	kg		蒜末		0.5	kg	金針菇		切	10	kg	中排骨			12	kg	板豆腐(榮洲)		中丁		1	板								
		蒜末		1	kg	白精靈菇		5	kg	光雞丁		12		kg	薑絲		0.5	kg		薑絲		0.5	kg	蒜苗		切2公分段	1	kg							
		牛頭牌沙茶粉(300g)		2	包																			秀珍菇		5	kg								
																								西瓜綿		6	kg								
湯	海芽味噌湯	板豆腐		中丁	2	大板	玉米排骨湯	玉米段		切2	20	kg	蘋果	糖果		700	份	剝皮辣椒雞湯	剝皮辣椒(不辣)		4	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜		片	18	kg	西瓜綿魚湯	新鮮鱸魚丁		15	kg		
		乾海帶芽(台灣)		0.6	kg	中排骨		12	kg	糖果-備份		30		份	金針菇		切		10	kg	中排骨			12	kg	板豆腐(榮洲)		中丁		1	板				
		粗味噌-非基改(5斤/箱)		2	箱	芹菜-去葉		1	kg						光雞丁		12		kg	薑絲		0.5		kg	薑絲		0.5	kg		kg					
		青蔥		切珠	0.6	kg																				蒜苗		切2公分段		1	kg				
		洋蔥		片	15	kg																				秀珍菇		5		kg					
		高麗菜		片	6	kg																				西瓜綿		6		kg					
附 餐	柚子	柴魚(大)		1	包	保久乳	義美保久乳		700	份	豆奶	陽光樂豆奶-黃豆		700	份	香蕉	香蕉		700	份	芝麻	好麥芝麻包		685	份	麥玉	義美愛玉		350	份					
		水果-備份		20	份		保久乳-備份		20	份		備份		20	份		水果-備份		20	份		備份		20	份		備份		10	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		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜	蔬菜				
		4.00		1.90	1.70		3.70		2.70	1.90		4.90		2.70	0.60		3.50		3.10	1.40		4.00		3.60	1.60		3.00		3.70	1.00	1.00				
		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	熱量				
		1		2.40	633.00		0		2.30	612.50		1		3.00	755.50		1		2.20	671.50		0		698.00	647.50		0		3.00	647.50	647.50				
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					

※經營養師審核： ☐通過 ☐不通過(原因：) 主任： 校長： ★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：