

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年1月第1週午餐菜單

	12月26日					12月27日					12月28日					12月29日					12月30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	薑黃飯	白米		49	kg	大亨堡	好麥大亨堡		700	份	黎麥飯	白米		48	kg	胚芽飯	白米		46	kg					
					kg		薑黃粉		0.3	kg		好麥大亨堡-備份		20	kg		紅黎米		2	kg		胚芽米		3	kg					
主菜	香酥炸	瓜瓜園脆皮地瓜薯條3KG		13	包	泰式檸檬魚	白旗魚丁		48	kg	熱狗堡	信功cas法蘭克福香腸50g		700	份	東坡肉	肉丁-台糖		51	kg	糖醋雞丁	雞腿切丁		30	kg					
		松珍素花枝圈3KG		11	包		洋蔥		絲	15		kg	信功cas法蘭克福香腸50g		30		份	冬瓜		片		24	kg	光雞丁		28	kg			
		九層塔		2	kg		蒜末			1		kg	番茄醬包15g		720		份	蒜仁				0.5	kg	紅蘿蔔		片	3	kg		
		小磨坊1號胡椒鹽600G		2	包		香菜		切	1		kg						台糖晶冰糖1kg		3		包	小黃瓜		片	6	kg			
							辣椒(不辣)		切片	0.1		kg											洋蔥		片	10	kg			
							新鮮檸檬汁1000cc			4		瓶											可果美番茄醬			1	桶			
							魚露500cc			2		瓶																		
							憶霖泰式醬3KG			2		桶																		
副菜	海苔菇菇燒	杏鮑菇		丁	90	kg	培根洋芋	培根片CAS		6	kg	臘八粥	芹菜-去葉			1	kg	柴魚蘿蔔煮	白蘿蔔		大丁	20	kg	螞蟻上樹	山東白菜		粗絲	42	kg	
		松珍原味沙拉醬500G		10	包	馬鈴薯		中丁	40	kg	小朵冬菇		包水切	1	kg	紅蘿蔔			中丁	5	kg	冬粉3KG				3	包			
		可果美日式豬排醬1.67L		2	桶	生香菇		丁	6	kg	乾米豆			5	kg	如記cas手工高麗菜捲			700	份	瘦絞肉				10	kg				
		元本山海苔巧絲-無調味100G		5	包	玉米粒			15	kg	有機紅棗		去核切	0.6	kg	柴魚片				1	包	紅蘿蔔			絲	5	kg			
		素蠔油				毛豆仁			6	kg	芋頭		中丁	20	kg	烹大師鯉魚粉450g			1	包	蔥		切珠		1	kg				
		糖				蒜末			0.5	kg	玉米粒			4	kg							醬油								
蔬菜	紅K炒刺瓜	刺瓜		片	65	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜		段	62	kg	甜豆鮮菇	甜豆		去絲	50	kg	炒高麗菜	有機高麗菜		片	63	kg	炒青花菜	青花菜			65	kg
		紅蘿蔔		片	2	kg		蒜末			0.5	kg		白精靈菇		切2	15	kg		紅蘿蔔		片	3	kg		薑絲			0.5	kg
		蒜末		0.5	kg	紅蘿蔔		片	2	kg	紅蘿蔔			片	8	kg	蒜末				0.5	kg	紅蘿蔔				3	kg		
	豆薯鮮蔬湯	豆薯		絲	13	kg	蘿蔔黑輪湯	紅蘿蔔		中丁	3	kg		油蔥酥			2	包	紫菜蛋花湯	韓國紫菜			2	包	大頭菜排骨湯	大頭菜		中丁	20	kg
		木耳		絲	2	kg		白蘿蔔		中丁	15	kg						洗選蛋cas			12	kg	中排骨				12	kg		
紅蘿蔔		絲	3	kg	小黑輪條cas			切	6	kg												芹菜-去葉		切珠		1	kg			
芹菜-去葉		切段	1	kg	芹菜-去葉				1	kg						蔥		切珠		1	kg									
附餐	營養分析	草莓		700	份	保久		義美保久乳		700	份	旗魚		海裕屋焙火旗魚鬆15G		700	份	芭樂		芭樂		700	份	大蒜		好麥大蒜麵包40G		700	份	
		備份		20	份		備份		20	份	備份		20	份	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							
		4.50		1.70	2.50		4.70		2.20	2.00	4.00		2.30	1.10	4.00		2.50		1.60	4.70		2.40	2.20							
		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	700.00		0		2.80	670.00	0		2.80	606.00	2		2.40		735.50	0		2.60	681.00							
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：