

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年1月第2週午餐菜單

	1月2日				一		人	1月3日				二	700	人	1月4日				三	700	人	1月5日				四	700	人	1月6日				五	700	人	1月7日				六	625	人					
	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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位							
主 食		元旦補假				燕麥飯	白米		46	kg	拉麵	拉麵-粗條		115	kg	五穀飯	白米		46	kg	糙米飯	白米		46	kg	糙米飯	白米		46	kg	白米飯	補上班上課															
							燕麥		3	kg																																					
主 菜						CAS醃漬豬排70G			720	份	茄汁義大利麵	瘦絞肉-立大			30	kg	白醬小雞腿	新鮮翅小腿			1400	份	泡菜燒肉	小肉片-台糖			51	kg	筍乾豬腳	肉丁-台糖			36	kg													
						CAS醃漬豬排70G-備份			30	份		豆干小丁(榮洲)			10	kg		新鮮翅小腿-備份			60	份		高麗菜	片		10	kg		豬腳丁			16	kg													
						薑絲			1	kg		紅蘿蔔	小丁		5	kg		紅蘿蔔	中丁		3	kg		青蔥	段		2	kg		紅蘿蔔	中丁		4	kg													
						蒜末			0.5	kg		玉米粒			10	kg		鴻喜菇			8	kg		愛之味韓式泡菜3kg			4	包		薑母片			0.6	kg													
						蔥			1	kg		番茄	小丁		20	kg		洋蔥	切丁		6	kg								蒜仁			0.6	kg													
						滷包			6	小包		洋蔥	小丁		15	kg		馬鈴薯	中丁		10	kg								筍干*濕的	切段		12	kg													
												洋菇片罐頭	2.8KG		2	桶		鮮奶(家庭號)			6	桶								可樂(2L)			4	大罐													
												可果美蕃茄醬	3KG		1	桶		好侍北海道白醬雪片1k			4	包								醬油																	
										小磨坊1號胡椒鹽(600g)			1	包	2隻/人																																
副 菜											鹹酥雞	清雞胸肉丁			45	kg	鮑魚聰明蛋	洗選蛋CAS			43	kg	南瓜豆腐羹	板豆腐			4	板	茄汁黑輪	如記大黑輪	切片		45	kg													
						紅蘿蔔	片		2	kg		蒜仁			1	kg		油漬鮑魚罐頭1.8KG			4	桶		南瓜	小丁		35	kg		玉米筍	段		8	kg													
						鮮木耳	絲		3	kg		九層塔			2	kg		洋蔥	小丁		20	kg		生香菇	片		10	kg		洋蔥	片		10	kg													
						秀珍魚丸			6	kg		小磨坊1號胡椒鹽600G			2	包								芹菜-去葉	珠		1	kg		紅蘿蔔	片		4	kg													
						蒜末			0.5	kg																		蔥		段		1	桶														
						素蠔油																		烹大師雞粉			用庫存			可果美蕃茄醬	3KG		1	桶													
蔬 菜						芥藍菜	段		65	kg	炒高麗菜	有機高麗菜	片		63	kg	炒油菜	油菜	切段		62	kg	鮮菇炒菠菜	菠菜	段		62	kg	炒小白菜	小白菜	段		60	kg													
						蒜末			0.5	kg		紅蘿蔔	片		3	kg		蒜末			0.5	kg		蒜末			0.5	kg		蒜末			0.5	kg													
												蒜末			0.5	kg		玉米筍	切段		3	kg		白精靈菇			5	kg		紅蘿蔔	片		2	kg													
						牛頭牌沙茶醬			2	桶																																					
						*沙茶醬要灑油嘿																																									
湯						脆筍絲12kg			1	箱	筍絲雞湯						冬瓜魚丸湯	冬瓜	片		18	kg	燒仙草	仙草凍(榮洲)			60	kg	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	中丁		20	kg													
						光雞丁			9	kg								秀珍魚丸(章a)			9	kg		八寶豆罐頭3.3KG			3	桶		中排骨			12	kg													
						薑絲			0.3	kg								芹菜-去葉	珠		1	kg		芋圓			6	kg		芹菜-去葉	切珠		1	kg													
附 餐						保久義美保久乳			700	份	豆奶	陽光樂豆奶-黃豆			700	份	菓子	菓子			700	份	芋頭	好麥芋頭包50G			700	份	愛玉	義美愛玉			625	份													
營 養 分 析						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		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜												
						3.50			2.50	1.80		3.90			3.00	1.50		3.60			2.70	1.60		5.50			2.50	1.20		5.30			2.40														
						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												
						0.00			0	2.50	590.00		1		3.00	730.50		1		3.00	689.50		0			2.40	710.50		0			2.40			696.50												
						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		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：)

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：

主任：

校長：