

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年1月第3週午餐菜單

	1月9日					1月10日					1月11日					1月12日					1月13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					
主 食	胚芽飯	白米		46	kg	紫米飯	白米		48	kg	刈包	好麥刈包		700	份	燕麥飯	白米		46	kg	地瓜飯	白米		42	kg
		胚芽米		3	kg		紫米		3	kg		好麥刈包-備份		20	份		燕麥		3	kg		地瓜	中丁	20	kg
主 菜	滷花生麵筋	麵筋泡		9	kg	咖哩豬	肉丁-台糖		33	kg	照燒雞刈包	雞柳條		46	kg	滷雞腿排	新鮮帶骨雞腿排(100G)		700	份	薑香小肉片	嫩薑片(不辣)	水洗	5	kg
		水煮花生(榮洲)		20	kg		馬鈴薯	中丁	30	kg		洋蔥	絲	25	kg		備份		30	份		小肉片-台糖	預解凍	51	kg
		紅蘿蔔	小丁	5	kg		洋蔥	中丁	10	kg		小磨坊照燒醬2.4L		3	桶		薑片		0.6	kg		鮮木耳	片	5	kg
		小朵生香菇	切2	15	kg		紅蘿蔔	中丁	10	kg							青蔥		0.6	kg		豆干片(榮洲)		10	kg
		乾香菇絲		0.6	kg		小磨坊咖哩粉		2	盒		香菜	切碎	4	kg		滷包		10	小包					
		醬油								(分成1班1包.備份1校1包)					醬油				醬油.不辣豆瓣醬用庫存						
		薑片		0.3	kg														*國小/幼兒園請減少薑片用量						
		糖																							
副 菜	番茄炒蛋	番茄	片	30	kg	芹香豆干	芹菜-去葉	段	6	kg	鹽味毛豆	禎祥CAS鹽味毛豆1KG		50	包	魷魚螺肉蒜	魷魚條(章Q)		40	kg	沙茶玉米	玉米粒		45	kg
		洗選蛋CAS		43	kg		紅蘿蔔	絲	8	kg		禎祥CAS鹽味毛豆1KG-備份	4	包	豬肉絲-台糖			5	kg	紅蘿蔔		小丁	10	kg	
		青蔥	珠	1	kg		鮮木耳	絲	4	kg					螺肉罐頭420g			10	罐	毛豆仁			5	kg	
		可果美番茄醬		1	桶		豆干片(榮洲)		45	kg					鮮筍		片	10	kg	洋蔥		切丁	10	kg	
							素蠔油							高麗菜	片	12	kg	青蔥	珠	1	kg				
																			牛頭牌沙茶粉300g			2	包		
蔬 菜	炒青花菜	青花菜		65	kg	炒青江菜	有機青江菜	段	63	kg	炒鵝白菜					有機鵝白菜	有機鵝白菜	段	62	kg	炒高麗菜	高麗菜	片	63	kg
		薑絲		0.5	kg		蒜末		0.5	kg							蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg
		紅蘿蔔		3	kg		紅蘿蔔	片	2	kg							紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		0.5	kg
		烏醋		用庫存						有機枸杞		0.3	kg												
湯	玉米豆腐羹	憶霖蔬食高湯3KG		1	桶				冬粉		3	kg													
		玉米粒		10	kg	西瓜綿魚皮湯	虱目魚皮		20	kg	養生白湯鍋	梅花火鍋片-台糖		15	kg	海芽味噌湯	板豆腐(榮洲)	中丁	2	大板	冬瓜排骨湯	冬瓜	片	18	kg
		洗選蛋cas		3	kg		板豆腐(榮洲)	中丁	1	板		凍豆腐(榮洲)		12	kg		乾海帶芽(台灣)		0.6	kg		中排骨		12	kg
		木耳	絲	3	kg		薑絲		0.5	kg		非基改角螺(富源成)		3	kg		粗味噌-非基改(5斤/箱)		2	箱		薑絲		0.5	kg
		金針菇		3	kg		蒜苗	切2公分段	1	kg		米血丁cas		8	kg		青蔥	切珠	0.6	kg					
		板豆腐(榮洲)	切小丁	2	板		西瓜綿		10	kg		小黑輪條cas	切	6	kg		洋蔥	片	15	kg					
		芹菜-去葉	切珠	1	kg				金針菇		6	kg	高麗菜	片	6	kg									
		*微勾芡							高麗菜	片	45	kg	柴魚(大)		1	包									
附 餐	芭樂	芭樂		700	份	保久	義美保久乳		700	份	香蕉	香蕉		700	份	葡萄	葡萄		700	份	虎皮	虎皮蛋糕		700	份
		備份		20	份		備份		20	份		備份		20	份		水果-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
		3.70		2.10	1.80		4.00		3.00	1.50		3.50		3.10	1.00		3.50		3.00	1.60		5.00		2.70	1.60
		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
		2		2.80	707.50		0		2.40	650.50		1		2.50	675.00		1		2.20	669.00		0		2.40	700.50
		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：