

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內國小 2023年1月第4週午餐菜單

	1月16日					1月17日					1月18日					1月19日					1月20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	糙米飯	白米		46	kg	芝麻飯	白米		46	kg	拉麵				粥	休業式				寒假					
		糙米		3	kg			熟黑芝麻		0.3		kg	拉麵			120	kg	白米			35	kg			
主菜	XO醬Q豆腐	松珍極品XO醬1KG		5	kg	古早味肉燥	瘦絞肉-立大		51	kg	紅燒湯麵	素皮絲	切	6	kg	茶葉蛋	好麥香蒜奶油麵包60G-備	20	份						
		松珍珍香魚豆腐3KC		10	包		豆乾小丁(榮洲)		20	kg		凍豆腐(榮洲)		20	kg										
		小三角油豆腐切2		30	kg		洋蔥	小丁	5	kg		白蘿蔔	中丁	25	kg		福記CAS茶葉蛋		700		顆				
							乾香菇絲		0.5	kg		紅蘿蔔	中丁	5	kg		福記CAS茶葉蛋-備份		30		顆				
		素蠔油					蒜末		0.5	kg		蕃茄	中丁	15	kg										
		*炒乾的.微湯汁					油蔥酥		2	包		金針菇		10	kg										
							醬油					小白菜		12	kg										
												松珍素食紅燒湯底600C		24	包										
副菜	泡菜蒟蒻絲	愛之味韓式泡菜3kg		4	包	麻油米血丁	米血丁CAS		55	kg	檸檬翅小腿	(餛飩2粒/人.每班多給10粒)			香蒜奶油餐包	好麥香蒜奶油麵包60G	700	份							
		蒟蒻絲卷		15	kg		杏鮑菇丁	手切2	20	kg							好麥香蒜奶油麵包60G-備	20		份					
		素皮絲	切段	3	kg		薑片		1	kg		強匠CAS檸檬翅小腿	1400	份											
		高麗菜	片	30	kg		有機枸杞		0.1	kg		強匠CAS檸檬翅小腿-備	60	份											
		青蔥	段	1	kg		源順黑麻油2KG		1	桶		2隻/人													
							素蠔油																		
							*微湯汁																		
蔬菜	炒美生菜	美生菜	段	66	kg	炒油菜	有機油菜	切段	62	kg	起司饅頭	好麥起司饅頭60G		700	份										
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		好麥起司饅頭60G-備份	30	份											
							紅蘿蔔	片	3	kg															
湯	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	蘿蔔黑輪湯	紅蘿蔔	中丁	3	kg	芭樂	成功辣豆瓣醬500G		3	罐	芋香瘦肉粥	小黑輪條cas	切2	6	kg					
		洗選蛋cas		12	kg		白蘿蔔	中丁	15	kg							肉絲-台糖		27	kg					
							小黑輪條cas	切	6	kg							芋頭	中丁	20	kg					
		蔥	切珠	1	kg		香菜		1	kg							洋蔥	片	5	kg					
							柴魚片(大)		1	包							高麗菜	片	35	kg					
																		秀珍菇		5		kg			
附餐	棗子	棗子		700	份	優格	福樂原味優格		700	份	芭樂	芭樂		700	份	香蕉	香蕉		700	份					
	備份		20	份	備份		20	份	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
						3.80		3.10		1.10	5.20		2.30		0.90	4.30		2.10		0.70	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		2.60		643.00	1		2.20		718.00	1		2.80		662.00					0.00
	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

※經營營養師審核：☐通過

午餐秘書：

主任：

校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材