

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年2月第1週午餐菜單

	2月13日					2月14日					2月15日					2月16日					2月17日					2月18日					
	菜名	食材	規格	708 數量	單位	菜名	食材	規格	708 數量	單位	菜名	食材	規格	708 數量	單位	菜名	食材	規格	708 數量	單位	菜名	食材	規格	708 數量	單位	菜名	食材	規格	708 數量	單位	
主食	紫米飯	白米		47	kg	薑黃飯	白米		50	kg	板條	板條		125	kg	黎麥飯	白米		48	kg	胚芽飯	白米		46	kg	香鬆飯	白米		49	kg	
		紫米		3	kg		薑黃粉		0.3	kg		板條		2	kg		紅黎米		2	kg		胚芽米		3	kg		香鬆		2	kg	
主菜	鳳梨蝦球	杏鮑菇	手切大丁	42	kg	滷雞腿	cas新鮮帶骨雞腿D6		708	份	炒板條	高麗菜	片	20	kg	泰式檸檬魚	烏魚丁		65	kg	筍乾豬腳	肉丁	預解凍	27	kg	照燒雞	雞腿切丁		31	kg	
		素蝦3KG	切大丁	12	包		cas新鮮帶骨雞腿D6-備份		30	份		豆芽菜		8	kg		豬腳丁		30	kg		光雞丁		29	kg						
		鳳梨碎片3KG		3	桶		薑片		0.6	kg		紅蘿蔔	絲	6	kg		蒜末		1	kg		紅蘿蔔	中丁	6	kg		洋葱	片	22	kg	
		素食沙拉醬500G		20	包		青蔥		0.6	kg		鮮木耳	絲	6	kg		香菜	切	1	kg		薑母片		0.6	kg		紅蘿蔔	片	3	kg	
		胡椒鹽600G		2	包		滷包		10	小包		非菜	段	6	kg		新鮮檸檬汁1000cc		4	瓶		蒜仁		0.6	kg		照燒醬2.4L		3	桶	
		海苔巧絲-無調味100G		1	包		醬油					肉絲-台糖	預解凍	27	kg		魚露500cc		2	瓶		筍干*濕的	切段	15	kg		蒜仁		0.6	kg	
												乾香菇	切絲	1	kg		寬粉	剪段	6	kg											
												油蔥酥		2	包																
副菜	韭花炒蛋	非菜花	切段	20	kg	馬林薯於你	培根片CAS	切	5	kg	茶葉蛋	阿薩姆茶葉蛋CAS		708	份	芋香四色	芋頭	小丁	24	kg	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	45	kg	鮪魚洋芋	鮪魚罐頭		3	桶	
		洗選蛋CAS		50	kg		三色螺旋麵500G		12	kg		阿薩姆茶葉蛋-備份		30	份		玉米粒		22	kg		冬粉3KG		3	包		洋葱	小丁	12	kg	
		紅蘿蔔	絲	8	kg		冷凍青花菜		15	kg							毛豆仁		10	kg		瘦絞肉	預解凍	9	kg		毛豆仁		15	kg	
							洋菇片罐頭2.8KG		2	桶							紅蘿蔔	小丁	10	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg		馬鈴薯	小丁	25	kg	
							蒜泥		0.5	kg												蔥	切珠	1	kg						
							CAS馬鈴薯丁1KG		20	包												醬油									
							乳酪絲1KG		3	包																					
							鮮奶(家庭號)		6	桶																					
蔬菜	紅K炒刺瓜	刺瓜	片	73	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	72	kg					沙茶芥藍	芥藍菜	段	70	kg	炒青花菜	新鮮青花菜	切	68	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	72	kg		
		紅蘿蔔	片	2	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		紅蘿蔔	片	2	kg							蒜末		0.5		kg	紅蘿蔔	絲	2		kg					
湯	鮮蔬湯	高麗菜	片	13	kg	大頭菜魚丸湯	大頭菜	中丁	20	kg	羅宋湯	高麗菜	片	12	kg	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	南瓜排骨湯	南瓜(帶皮)	大丁	20	kg	玉米蛋花湯	玉米粒		10	kg	
		皮絲	切	3	kg					番茄		中丁	15	kg	洗選蛋cas			12	kg	中排骨			12	kg	洗選蛋cas			12	kg		
		紅蘿蔔	絲	3	kg		珍珠魚丸cas		6	kg		洋葱	中丁	8	kg					芹菜-去葉		切珠	1	kg	蔥		切珠	1	kg		
		芹菜-去葉	切段	1	kg		芹菜-去葉		1	kg		秀珍菇		5	kg		蔥	切珠	1	kg											
										義式香料(250g)			1	包																	
										雞腿切丁			30	kg																	
										本產西洋芹			1	kg																	
附餐	小番茄	小番茄		708	份	保久	保久乳		708	份	果汁	葡萄蘋果綜合果汁		708	份	香蕉	香蕉		708	份	愛玉	愛玉		708	份	芋頭	芋頭包50G		708	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							
		3.70	1.50	1.20			4.60	2.40	1.50			3.00	3.00	1.40			4.80	3.10	1.40			4.40	2.90	1.70			5.60	2.60	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			水果類	油脂類	熱量		
營養分析	蛋白質	1		2.50	574.00	脂肪	0		2.50	652.00	脂肪	0.5		2.80	626.00	脂肪	1		2.30	767.00	脂肪	0		2.80	694.00	脂肪	0.2		2.20	738.00	
		脂肪		醣類			蛋白質		醣類			蛋白質		醣類			蛋白質		醣類			蛋白質		醣類							

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材