

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年2月第2週午餐菜單

	2月20日						2月21日						2月22日						2月23日						2月24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	地瓜飯	白米	46	kg	粥	白米	35	kg	五穀飯	白米	46	kg	燕麥飯	白米	46	kg	燕麥飯	白米	46	kg	燕麥飯	白米	46	kg		
		糙米	3	kg		地瓜	20	kg				kg				kg		五穀米	3	kg		燕麥	3	kg						
主菜	香酥炸	起司球	708	粒	泡菜燒肉	小肉片	預解凍	54	kg	芋香雞肉粥	清雞腿肉絲		46	kg	白醬小雞腿	新鮮翅小腿		1416	隻	砂鍋魚柳	山東白菜	片	25	kg	砂鍋魚柳	新鮮虱目魚柳		45	kg	
		起司球-備份	30	粒		高麗菜	片	18	kg		芋頭	中丁	25	kg		新鮮翅小腿-備份		60	隻		紅蘿蔔		45	kg						
		素花枝圈3KG	12	包		青蔥	段	2	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg		紅蘿蔔	中丁	5	kg		紅蘿蔔	片	5	kg						
		九層塔	2	kg		韓式泡菜3kg		4	包		玉米粒cas		10	kg		有機鴻喜菇		12	kg		鮮木耳	絲	3	kg						
		胡椒鹽600G	2	包							毛豆仁cas		5	kg		洋蔥	片	10	kg		蒜末		0.5	kg						
		蒜末	1	kg							皮絲	切	6	kg		鮮奶(家庭號)		7	桶		沙茶粉(300g)		3	包						
		*起司球--1粒/人									乾香菇	切絲	1	kg		奶油白醬1.5KG		4	包											
												油蔥酥		2		包	*翅小腿--2支/人													
副菜	淋汁蒸蛋羹	洗選蛋cas	45	kg	刺瓜鮮燴	刺瓜	片	70	kg	香腸	香腸CAS		703	份	金絲銀柳	煙燻豆包	切段	18	kg	蔥花菜脯蛋	雞蛋		48	kg	蔥花菜脯蛋	雞蛋		48	kg	
						紅蘿蔔	片	3	kg		香腸CAS-備份		30	份		金針菇	切2	8	kg		蔥	珠	3	kg						
		金針菇	切末	3		kg	玉米筍	片	3		kg					豆薯	絲	36	kg		珍珠脯(不鹹)		15	kg						
		玉米粒		3		kg	秀珍魚丸		6		kg					木耳	絲	5	kg											
		紅彩椒	小丁	3		kg	蒜末		0.5		kg					紅蘿蔔	絲	5	kg											
		翡翠		1		kg	素蠔油									芹菜(去葉)	切段	2	kg											
		*做成淋汁淋在蒸蛋上																												
蔬菜	豆皮炒油菜	油菜	段	66	kg	炒青江菜	有機青江菜	段	69	kg	鮮菇炒高麗菜	高麗菜	片	67	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	69	kg	紅K炒刺瓜	刺瓜	片	72	kg	紅K炒刺瓜	刺瓜	片	72	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	2	kg					
		非基改角螺		3	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		蒜末		0.5	kg					
		紅蘿蔔	片	2	kg					小朵生香菇		切2	5	kg																
									特級扁魚-密封包裝			0.3	kg																	
湯	榨菜筍絲湯	冬菜	用庫存			冬瓜雞湯	冬瓜	片	20	kg					大頭菜排骨湯	大頭菜	中丁	20	kg	冬瓜檸檬山粉圓	冬瓜糖		14	塊	冬瓜檸檬山粉圓	冬瓜糖		14	塊	
		榨菜絲	12	kg	光雞丁			15	kg					新鮮檸檬汁1000CC		8	瓶	新鮮檸檬汁1000CC	8		瓶									
		筍絲(12kg)	1	箱	薑絲			0.3	kg					山粉圓		3.3	kg	山粉圓	3.3		kg									
		冬粉	切	3	kg									糖				糖												
附餐	芭樂	芭樂	708	份	保久	保久乳		708	份	豆奶	豆奶-黃豆		708	份	茂谷	茂谷柑		708	份	冰烤	冰烤地瓜-小		708	份	冰烤	冰烤地瓜-小		708	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	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		
		4.70	1.70	1.30	3.80	2.70	2.70	3.60	3.20	1.10	3.60	2.90	1.50	4.50	2.90	1.50														
		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	水果類	油脂類	熱量	水果類	油脂類	熱量		
		1	3.00	#####	0	2.20	635.00	0	2.80	645.50	1	2.40	675.00	0.2	2.20	681.00														
		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	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：)
 主任：
 校長：
 ★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：