

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年3月第1週午餐菜單

	3月6日					3月7日					3月8日					3月9日					3月10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	紫米飯	白米		48	kg	地瓜飯	白米		47	kg	麵	熟白麵		120	kg	白米飯	白米		51	kg	胚芽飯	白米		48	kg
		紫米		3	kg		地瓜	中丁	20	kg												胚芽米		3	kg
主菜	金沙南瓜百頁	帶皮南瓜	大丁	44	kg	古早味肉燥	瘦絞肉	預解凍	48	kg	藥膳雞湯麵	高麗菜	片	20	kg	蘑菇豬柳	肉絲	預解凍	54	kg	三杯雞	雞腿切丁		30	kg
		百頁豆腐	中丁	25	kg		豆乾小丁		20	kg		紅蘿蔔	片	6	kg		洋蔥	絲	20	kg		光雞丁		28	kg
		鹹蛋黃		150	粒		洋蔥	小丁	6	kg		雞腿切丁		40	kg		洋菇片罐頭		2	kg		米血丁CAS		15	kg
		蒜末		0.3	kg		乾香菇	切絲	0.6	kg		金針菇		3	kg		蘑菇醬3KG		2	桶		薑母片		0.6	kg
							蒜末		0.5	kg		凍豆腐		6	kg		黑胡椒醬3KG		1	桶		蒜仁		0.6	kg
							油蔥酥		2	包		青蔥		0.5	kg					九層塔			2	kg	
							醬油					薑片		0.3	kg					黑麻油2L			1	桶	
																				醬油,米酒,糖					
副菜	泡菜茼蒿絲	韓式泡菜3kg		4	包	柴魚蘿蔔煮	白蘿蔔	大丁	20	kg	香酥石斑魚	當歸滷包		8	包	螞蟥上樹	山東白菜	粗絲	42	kg	番茄炒蛋	番茄	片	30	kg
		茼蒿絲卷	燙水去鹹	15	kg		紅蘿蔔	中丁	5	kg		石斑魚丁		52	kg		冬粉3KG		3	包		洗選蛋CAS		45	kg
		素皮絲	切段	6	kg		cas手工高麗菜捲		700	份		蝦片		4	包		瘦絞肉	預解凍	9	kg		青蔥	珠	1	kg
		高麗菜	片	40	kg		柴魚片		1	包		胡椒鹽600G		2	包		紅蘿蔔	絲	5	kg		番茄醬		1	桶
		青蔥	段	1	kg					九層塔			2	kg	蔥		切珠	1	kg						
															醬油										
															辣豆瓣醬3KG			1	桶						
															熟白芝麻			0.1	kg						
蔬菜	炒小白菜	有機小白菜	段	68	kg	炒青花菜	新鮮青花菜	切	68	kg	滷味鮮蔬	小朵生香菇		25	kg	紅K炒刺瓜	刺瓜	片	71	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	69	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		玉米段	2公分段	22	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		0.5	kg
		紅蘿蔔	絲	2	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		水煮花生		15	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg
										鳥蛋			10	kg											
										薑			0.6	kg											
										滷包			6	小包											
										冰糖			3	包											
	湯	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	脆筍雞湯	脆筍片		12	kg					蒜頭雞湯	蒜仁		2	kg	仙草凍QQ奶茶	冬瓜茶塊		20	塊
洗選蛋cas				12	kg	金針菇		切	5	kg					光雞丁			15	kg	仙草凍5KG			2	包	
蔥			切珠	1	kg	光雞丁			15	kg					金針菇			3	kg	茼蒿小丁1.2KG			3	包	
						薑絲			0.6	kg					白蘿蔔		中丁	10	kg	鮮奶家庭號			8	桶	
																				二砂糖					
附餐	香蕉	香蕉		700	份	保久	保久乳		700	份	豆奶	豆奶		700	份	葡萄	葡萄		700	份	香蒜	香蒜奶油厚片1/2		700	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	
		4.40	2.10	1.60			3.90	2.80	1.70			3.50	4.00	0.70			4.20	3.00	2.10			4.20	2.70	1.40	
		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	
		1	2.20	664.50			0	2.40	633.50			0	3.00	697.50			1	2.50	744.00			0	2.50	644.00	
營養分析		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：

☐不通過(原因：)

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

主任：

校長：