

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年3月第2週午餐菜單

	3月13日					3月14日					3月15日					3月16日					3月17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	黎麥飯	白米		48	kg	麵					五穀飯	白米		46	kg	燕麥飯	白米		46	kg
		糙米		3	kg		紅黎米		2	kg		拉麵-粗條		120	kg		五穀米		3	kg		燕麥		3	kg
主菜	滷花生麵筋	麵筋泡		9	kg	五柳魚	新鮮白旗魚丁		46	kg	奶油青醬麵	清雞腿肉絲		33	kg	咖哩豬	肉丁	預解凍	51	kg	滷雞腿排	新鮮帶骨雞腿排		700	份
		水煮花生		20	kg		脆筍絲6kg/箱		1	箱		CAS培根片		5	kg		馬鈴薯	中丁	24	kg		備份		30	份
		紅蘿蔔	小丁	5	kg		鮮木耳	絲	3	kg		紅蘿蔔	小丁	8	kg		洋蔥	中丁	10	kg		薑片		0.6	kg
		小朵生香菇	切2	15	kg		紅蘿蔔	絲	4	kg		玉米粒CAS		5	kg		紅蘿蔔	中丁	5	kg		青蔥		0.6	kg
		乾香菇	切絲	0.6	kg		洋蔥	絲	10	kg		冷凍青花菜CAS		12	kg		咖哩粉		2	盒		滷包		12	小包
		醬油					蒜末		0.5	kg		洋蔥	小丁	10	kg							醬油			
		薑片		0.3	kg		五印醋	用庫存				洋菇片罐頭2.8KG		2	桶										
		糖					青蔥		0.5	kg		羅勒青醬1KG		6	包										
副菜	黃瓜蛋沙拉	豆干丁		12	kg	醬油 * 微芡汁				茶葉蛋	奶油白醬1.5KG		4	包	滷筍乾油腐					壽喜燒					
		雞蛋CAS	煮滾,壓碎	24	kg	煙燻百頁丁		20	kg		CAS茶葉蛋		700	顆		三角油豆腐	切2	20	kg		小肉片	預解凍	15	kg	
		小黃瓜	中丁	25	kg	紅蘿蔔	片	3	kg		CAS茶葉蛋-備份		30	顆		筍乾	切	20	kg		板豆腐		3	板	
		玉米粒CAS		8	kg	小朵生香菇	切2	12	kg							乾香菇	切絲	0.6	kg		杏鮑菇	手切厚片	20	kg	
		馬鈴薯丁CAS		12	kg	青江菜(小株)		12	kg							木耳	絲	5	kg		洋蔥	絲	10	kg	
		黃芥末醬		1	kg	蒜末		0.5	kg							紅蘿蔔	中丁	5	kg		紅蘿蔔	片	5	kg	
蔬菜	炒青江菜	無蛋沙拉醬(無添加)500G		12	包	炒高麗菜	素蠔油				匈牙利海鮮湯					炒小白菜	白蘿蔔	中丁	15	kg	紅K炒刺瓜	照燒醬	2.4kg/瓶	3	瓶
		鹽,糖,黑胡椒粒															蒜仁		0.6	kg		柴魚		1	包
		有機青江菜	段	68	kg		高麗菜	片	68	kg							有機小白菜	段	68	kg		刺瓜	片	71	kg
		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg							蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	2	kg
		紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		0.5	kg							紅蘿蔔	絲	2	kg		蒜末		0.5	kg
												百里香		1	罐										
湯	番茄蛋花湯					刺瓜排骨湯					匈牙利海鮮湯	匈牙利紅椒粉		1	罐	冬瓜魚丸湯					榨菜肉絲湯				
		蕃茄	片	20	kg		刺瓜	片	20	kg		九層塔		0.6	kg		冬瓜	片	20	kg		榨菜心絲		12	kg
		洗選蛋cas		12	kg		中排骨		12	kg		蕃茄	片	12	kg		秀珍魚丸(章q)		9	kg		肉絲		9	kg
							薑絲		0.5	kg		洋蔥	片	10	kg		芹菜-去葉	珠	1	kg		冬粉		3	kg
		蔥	切珠	1	kg							本產西洋芹	片	1	kg							金針菇		2	kg
												白旗魚丁		9	kg										
附餐	芭樂					優格					果汁	魷魚條		3	kg	茂谷					布丁				
												白蝦仁		3	kg										
												秀珍菇		3	kg										
營養分析	芭樂	芭樂		700	份	優格	原味優格		700	份	果汁	100%蘋果柳橙綜合果汁		700	份	茂谷	茂谷柑		700	份	布丁	鮮奶雞蛋布丁		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	
		3.80	1.70	1.90			3.60	3.00	2.00			5.00	3.00	1.50			3.90	3.00	2.10			3.70	2.80	1.70	
		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	
		1	2.80	627.00			0	3.00	662.00			0	2.50	725.00			1	2.20	709.50			0	2.20	610.50	
		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☐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