

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年3月第4週午餐菜單

	3月27日					一	700	人	3月28日					二	700	人	3月29日					三	700	人	3月30日					四	700	人	3月31日					五	700	人
	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	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位					
主食	燕麥飯	白米		46	kg	地瓜飯	白米		46	kg	粥	白米		50	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					
		燕麥		3	kg		地瓜		20	kg		中丁		20	kg		五穀米		3	kg		燕麥		3	kg															
主菜	素香紅燒	素皮絲		6	kg	泰式打拋豬	瘦絞肉		預解凍	51	kg	鮮筍粥	新鮮竹筍		切絲	20	kg	芥香沙拉雞	清雞胸肉丁			48	kg	香酥魚排	日式鮮魚排			700	份	香酥魚排	日式鮮魚排			700	份					
		凍豆腐		15	kg		豆干小丁		18	kg	肉絲		預解凍	27	kg	小黃瓜			中丁	15	kg	備份			30	份														
		白蘿蔔		中丁	25		kg	洋蔥		小丁	5		kg	木耳		絲	3		kg	木耳		片	5		kg	胡椒鹽600G		2	包											
		紅蘿蔔		中丁	5		kg	番茄		小丁	5		kg	紅蘿蔔		絲	5		kg	玉米筍		切	5		kg															
		蕃茄		中丁	10		kg	蒜末			0.5		kg	高麗菜		片	12		kg	黃芥末醬			1		kg															
		秀珍菇			5		kg	九層塔			2		kg	乾香菇		絲	0.6		kg	無蛋沙拉醬(無添加)500G		12	包																	
		素食紅燒湯底600G		15	包		新鮮檸檬汁1000CC		4	瓶	皮絲			3	kg	鹽.糖.黑胡椒粒																								
								魚露		500CC	3		瓶	油蔥酥			2		包																					
														蔥		珠	0.5		kg																					
副菜	蔥花菜脯蛋	雞蛋		48	kg	麻油米血丁	米血丁CAS			50	kg	翅腿滷鳥蛋	新鮮翅小腿			700	支	鮪魚聰明蛋	洗選蛋CAS			45	kg	南瓜豆腐羹	板豆腐			6	板	南瓜豆腐羹	板豆腐			6	板					
		蔥		珠	3		kg	杏鮑菇		手切大丁	30		kg	新鮮翅小腿-備份			30		支	油漬鮪魚罐頭1.8KG		4	桶		去皮南瓜		小丁	40	kg		去皮南瓜		小丁	40	kg					
		珍珠脯(不鹹)		20	kg		薑片			1	kg		鳥蛋			12	kg		洋蔥		小丁	20	kg		生香菇		片	10	kg		生香菇		片	10	kg					
							有機枸杞		用庫存				白蘿蔔		中丁	20	kg								芹菜-去葉		珠	1	kg											
							黑麻油2KG			1	桶		薑片			0.6	kg																							
蔬菜	炒龍鬚菜	龍鬚菜		去絲	70	kg	鮮菇炒菠菜	菠菜		段	72	kg	鮑片刺瓜	刺瓜		片	72	kg	炒小白菜	有機小白菜		段	68	kg	炒青江菜	有機青江菜		段	68	kg	炒青江菜	有機青江菜		段	68	kg				
		木耳		絲	2	kg		紅蘿蔔		片	3	kg		紅蘿蔔		片	2	kg		蒜末			0.5	kg		蒜末			0.5	kg		蒜末			0.5	kg				
		蒜末			0.5	kg		蒜末			0.5	kg		貴妃鮑片1KG			4	包		紅蘿蔔		絲	2	kg																
						白精靈菇			3	kg	玉米筍			片	3	kg																								
湯	豆薯蛋花湯	豆薯		絲	20	kg	剝皮辣椒雞湯	光雞丁			15	kg		*翅小腿1支/人				榨菜筍絲湯	冬菜300G			1	包	大頭菜排骨湯	大頭菜		中丁	20	kg	大頭菜排骨湯	大頭菜		中丁	20	kg					
		洗選蛋cas			12	kg		剝皮辣椒500G			3	瓶							榨菜絲			12	kg		中排骨			12	kg		中排骨			12	kg					
		芹菜-去葉		切珠	1	kg		金針菇			3	kg							筍絲(12kg)			1	箱		芹菜-去葉		切珠	1	kg											
						高麗菜		片	6	kg																														
附餐	小番茄	小番茄		700	份	保久乳	保久乳		700	份	肉鬆	寶寶肉鬆15G		700	份	芭樂	芭樂		700	份	堅果	四寶堅果		700	份	堅果	四寶堅果		700	份	堅果	四寶堅果		700	份					
	備份		20	份	備份		20	份	備份		20	份	備份		20	份	水果-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		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜		主食類		肉魚豆蛋	蔬菜						
	3.50		2.20	2.00		5.80		2.90	1.80		3.60		2.90	1.90		3.70		3.00	2.00		4.20		2.30	1.10		4.20		2.30	1.10		4.20		2.30	1.10						
	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		2.20	619.00		0		2.60	785.50		0		2.20	616.00		1		2.80	720.00		0		3.50	651.50		0		3.50	651.50		0		3.50	651.50						
	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		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