

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年4月第2週午餐菜單

		4月10日				4月11日				4月12日				4月13日				4月14日							
		一		702	人	二		702	人	三		702	人	四		702	人	五		702	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	
主食	燕麥飯	白米	48	kg	白米飯	白米		51	kg	麵	拉麵-粗條				地瓜飯	白米		48	kg	胚芽飯	白米		48	kg	
		燕麥	3	kg									120	kg		cas新鮮帶骨雞腿D6		702	份		胚芽米		3	kg	
	冬瓜海帶素肉	冬瓜	中丁	40	kg	磨菇雞丁	雞腿切丁		28	kg	奶油青醬麵	CAS培根片		8	kg	滷雞腿	薑片		0.6	kg	馬鈴薯燒肉	馬鈴薯	中丁	24	kg
		筍干(濕的)	切	12	kg		光雞丁		30	kg		CAS德式香腸	切片	12	kg				紅蘿蔔	中丁		4	kg		
		小豆輪		6	kg		洋蔥	片	20	kg		鴻喜菇		5	kg		青蔥		0.6	kg		肉丁		48	kg
		海帶素肉(3kg)		6	kg		洋菇片		2	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg		滷包		12	小包		蒟蒻絲卷		5	kg
		薑片		0.5	kg		磨菇醬		2	桶		玉米粒CAS		4	kg		醬油					照燒醬2.4KG		2	桶
							黑胡椒醬		1	桶		冷凍青花菜CAS		12	kg							素蠔油		1	桶
副菜	蕃茄豆腐	板豆腐		6	板	螞蟥上樹	山東白菜	粗絲	42	kg	茶葉蛋	CAS茶葉蛋		702	份	刺瓜鮮增	刺瓜	片	70	kg	香酥魷魚排	CAS魷魚排80G		702	份
		蕃茄	中丁	20	kg		冬粉3KG		3	包					紅蘿蔔		片	3	kg						
		雞蛋		5	kg		瘦絞肉	預解凍	9	kg					玉米筍		片	3	kg	胡椒鹽					
		毛豆仁		5	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg					秀珍魚丸			6	kg						
		蒜末		1	kg		蔥	切珠	1	kg					蒜末			0.5	kg						
		蔥	切珠	1	kg		醬油								素蠔油										
	蕃茄醬		1	桶	乾香菇	絲	0.3	kg																	
蔬菜	炒高麗菜	高麗菜	片	71	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	69	kg					炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	69	kg	炒青江菜	青江菜	段	70	kg	
		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg						蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg	
		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg						紅蘿蔔	絲	2	kg		紅蘿蔔	片	2	kg	
	鮮蔬養生湯	白蘿蔔	中丁	20	kg	南瓜排骨湯	南瓜(帶皮)	大丁	20	kg	鮮菇雞湯	光雞丁		33	kg	海芽味噌湯	板豆腐	中丁	2	大板	榨菜筍絲湯	冬菜			
		紅蘿蔔	中丁	5	kg		中排骨		12	kg		牛蒡	片	3	kg		乾海帶芽		0.6	kg		榨菜絲		12	kg
	秀珍菇		3	kg	芹菜-去葉	切珠	1	kg	金針菇		6	kg	味噌-非基改		2	箱	筍絲(12kg)		1	箱					
	凍豆腐		10	kg					高麗菜	片	16	kg	青蔥	切珠	0.6	kg	冬粉	切	3	kg					
	有機枸杞								薑絲		0.5	kg	洋蔥	片	15	kg									
									乾香菇	絲	0.5	kg	柴魚(大)		1	包									
													小魚干		0.3	kg									
附餐	芭樂	芭樂		702	份	保久	保久乳		702	份	豆奶	豆奶		702	kg	香蕉	香蕉		702	份	布丁	鮮奶雞蛋布丁		702	份
	備份		20	份	備份		20	份	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		
	3.60	1.60	1.40		4.50	2.30	1.90		3.90	3.00	0.80		3.90	2.40	2.30		4.10	2.90	1.20		2.90	1.20			
	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		油脂類	熱量			
	1	2.40	575.00		0	2.60	652.00		0	3.00	653.00		1	2.20	669.50		0	3.00	669.50		3.00	669.50			
	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		脂肪	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