

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年4月第3週午餐菜單

	4月17日					4月18日					4月19日					4月20日					4月21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	芝麻飯	白米			51	kg	紫米飯	白米			48	kg	麵線	紅麵線(不鹹)			30	kg	燕麥飯	白米			48	kg	五穀飯	白米			48	kg	
		熟黑芝麻			0.3	kg		紫米			3	kg								燕麥			3	kg		五穀米			3	kg	
主 菜	咖哩素雞丁	素雞丁		33	kg	白醬小雞腿	新鮮翅小腿		1404	支	絲瓜麵線	絲瓜	片	50	kg	五柳魚	新鮮白旗魚丁			46	kg	古早味肉燥	瘦絞肉			預解凍	48	kg			
		馬鈴薯	中丁	30	kg				小肉片			30	kg	脆筍絲6kg/箱			1	箱	豆乾小丁				20	kg							
		紅蘿蔔	中丁	8	kg		紅蘿蔔	中丁	5	kg		百頁豆腐丁			6		kg	鮮木耳			絲		3	kg	洋蔥			小丁	6	kg	
		皮絲	切	3	kg		有機鴻喜菇		10	kg		生香菇			片		6	kg	紅蘿蔔				絲	4	kg	乾香菇			切絲	0.6	kg
		咖哩粉		2	包		洋蔥	片	10	kg		紅蘿蔔			片		5	kg	洋蔥				絲	10	kg	蒜末				0.5	kg
							鮮奶(家庭號)		7	桶		柴魚片			2		包	蒜末			0.5		kg	油蔥酥			2	包			
												蒜末			1		kg	青蔥			0.5		kg	醬油							
																		醬油 * 微芡汁													
副 菜	泡菜干片	豆干片		38	kg	麻油米血丁	米血丁CAS		40	kg	香菇蛋黃肉包	香菇蛋黃肉包			702	份	芹香豆包	本產西洋芹			片	6	kg	白菜鮮燴	山東白菜			片	63	kg	
		高麗菜	切	20	kg		杏鮑菇	手切大丁	30	kg				紅蘿蔔				片	6	kg	紅蘿蔔				片	3	kg				
		韓式泡菜3KG		4	包		薑片		1	kg				豆薯				片	16	kg	小黑輪條				切	9	kg				
		青蔥	段	1	kg		有機枸杞							非基改豆包				切3段	40	kg	薑絲					0.3	kg				
							黑麻油2KG		1	桶				素蠔油						特級扁魚					0.3	kg					
蔬 菜	炒青花菜	新鮮青花菜	切	71	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	70	kg	茶香滷味	大黑豆干丁			30	kg	炒高麗菜	高麗菜			片	71	kg	炒青松菜	有機青松菜			段	70	kg	
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		鳥蛋			15	kg		紅蘿蔔			片	3	kg		蒜末				0.5	kg	
		紅蘿蔔	片	2	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		玉米筍			切2段	15		kg	蒜末				0.5		kg	紅蘿蔔			片	2	kg
												水煮花生			6	kg															
												滷包			6	包															
												阿薩姆紅茶茶包60G			4	包															
湯	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	筍片排骨湯	鮮筍	片	22	kg							柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔			中丁	24	kg	仙草凍甜湯	仙草凍				30	kg	
		洗選蛋cas		12	kg		中排骨		12	kg								紅蘿蔔			中丁	4	kg								
		蔥	切珠	1	kg		薑片		1	kg								柴魚(大)				1	包		地瓜包心圓				12	kg	
																		蔥			切珠	1	kg								
附 餐	葡萄	葡萄		702	份	保久	保久乳		702	份	果汁	100%蘋果葡萄綜合果汁			702	份	芭樂	芭樂		702	份	芝麻	芝麻包				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							
	4.00		2.60	1.40	5.20		2.20	2.10	5.10		2.70	1.10	4.20		3.00	2.20	5.40		2.30	1.00											
	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		2.60	687.00	0		3.00	716.50	0		3.00	722.00	1		2.60	751.00	0		2.40	683.50											
	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							

※經營養師審核：☐通過

☐不通過(原因：)

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：

主任：

校長：