

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年5月第1週午餐菜單

		5月1日				5月2日				5月3日				5月4日				5月5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	薑黃飯	白米			48	kg	燕麥飯	白米			48	kg	芝麻飯	白米			51	kg	糙米飯	白米			48	kg	白米飯	白米			46	kg
		薑黃粉				kg		燕麥			3	kg		熟黑芝麻			0.3	kg		糙米			3	kg						
主 菜	奶油蘑菇蛋	雞蛋			42	kg	咖哩豬	肉丁-台糖	預解凍	48	kg	雞肉飯	清雞肉絲			66	kg	瓜仔肉燥	瘦絞肉	預解凍	46	kg	三杯雞	雞腿切丁			25	kg		
		馬鈴薯	粗絲	20	kg	馬鈴薯		中丁	28	kg					12	kg	光雞丁				30	kg								
		紅蘿蔔	粗絲	4	kg	洋蔥		中丁	10	kg	油蔥酥				2	包	冬瓜		小丁	10	kg	米血丁CAS				20	kg			
		洋蔥	粗絲	8	kg	紅蘿蔔		中丁	5	kg	醬油				1	桶	碎黑瓜				8	kg		薑母片			1	kg		
		洋菇片罐頭		2	桶	咖哩粉				2	盒		豬油			4	kg		蒜末			0.5		kg	蒜仁			0.6	kg	
																								九層塔			2	kg		
		麵粉																						黑麻油2L			1	桶		
		義大利綜合香料																						醬油.米酒.糖						
																								*炒乾的*幼兒園不加米酒						
副 菜	金絲銀柳	煙燻豆包-不切	切段	20	kg	香酥炸	起司球			700	顆	鮑片燴絲瓜	絲瓜片	片	80	kg	柴魚蘿蔔煮	白蘿蔔	大丁	20	kg	麻婆豆腐	板豆腐			7	板			
		生香菇	片	6	kg		1粒/人				紅蘿蔔		中丁	5	kg	瘦絞肉		預解凍	18	kg										
		豆薯	絲	35	kg		CAS甜不辣	切	45	kg	蒜末				0.5	kg		CAS冷凍毛豆仁			5		kg							
		木耳	絲	5	kg						貴妃鮑片				5	包							蔥	切珠	1	kg				
		紅蘿蔔	絲	5	kg		胡椒鹽											柴魚片			1		包	紅蘿蔔	小丁	5	kg			
		芹菜(去葉)	切段	2	kg																		蒜末			1	kg			
		蔬 菜	炒油菜	油菜	切		68	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段		69	kg	炒青江菜															
蒜末				0.5	kg	蒜末		0.5		kg																				
紅蘿蔔	片			2	kg	紅蘿蔔	絲	2		kg																				
湯	韓式蔬菜湯	黃豆芽		10	kg	冬瓜雞湯	冬瓜	中丁	20	kg	浮水魚羹	CAS魷魚羹			20	kg	大頭菜魚丸湯	大頭菜	中丁	25	kg	綠豆粉圓								
		秀珍菇		3	kg		光雞丁		18	kg		新鮮虱目魚柳			24	kg		珍珠魚丸		6	kg		綠豆			8	kg			
		山東白菜	片	15	kg		芹菜-去葉	切珠	0.5	kg		筍絲			12	kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg		粉圓			12	kg			
							薑絲		0.5	kg		雞蛋			5	kg							二砂糖							
		韓式泡菜										蒜末			0.5	kg							冰塊							
												蒜酥			1	包														
												糖																		
												柴魚片																		
附 餐	香蕉	有機香蕉		700	份	保久	保久乳			700	份	布丁	鮮奶雞蛋布丁			700	份	蘋果	蘋果			700	份	芋頭	芋頭包			700	份	
		備份			份		備份			份	備份				份	備份				份	備份				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		
		3.90	1.70	2.40		5.90	2.50	1.50		3.60	3.10	1.30		3.60	2.70	1.90		5.20	2.90	1.20		5.20	2.90	1.20		5.20	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		水果類	油脂類	熱量		水果類	油脂類	熱量		
		1	2.50	633.00		0	3.00	773.00		0	2.80	643.00		1	2.40	670.00		0	2.60	728.50		0	2.60	728.50		0	2.60	728.50		
		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		