

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

	5月15日					5月16日					5月17日					5月18日					5月19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	白米飯	白米		48	kg	五穀飯	白米		48	kg	糙米飯	白米		48	kg	
		熟黑芝麻		0.3	kg		紫米		3	kg								五穀米		3	kg		糙米		3	kg
主菜	滷花生麵筋	麵筋泡		9	kg	鳳梨雞丁	雞腿切丁		28	kg	叻魚茶泡飯	熟吻仔魚		30	kg	砂鍋魚柳	山東白菜	片	25	kg	磨菇豬柳	肉絲	預解凍	51	kg	
		水煮花生		20	kg		光雞丁		30	kg		青蔥	切珠	2	kg		新鮮虱目魚柳		49	kg		洋蔥	片	20	kg	
		紅蘿蔔	小丁	5	kg		洋蔥	片	10	kg		柴魚片		2	包		紅蘿蔔	片	5	kg		豆芽菜		10	kg	
		小朵生香菇	切2	15	kg		紅蘿蔔	片	3	kg					鮮木耳		絲	3	kg	洋菇片罐頭			2	kg		
		乾香菇	切絲	0.6	kg		新鮮鳳梨	切	12	kg		100%靜岡抹茶粉		0.3	kg		蒜末		0.5	kg		磨菇醬		2	桶	
		醬油					照燒醬2.4L		2	桶		細絲柴魚		15	包		沙茶粉		3	包		黑胡椒醬		1	桶	
		薑片		0.3	kg		素蠔油.糖					鰹魚香鬆	用庫存	3	包											
		糖																								
		豆干丁		12	kg																					
副菜	蔥花菜脯蛋	雞蛋		45	kg	白菜燒豆腐	山東白菜	片	55	kg	燒烤雞腿排	熟烤雞腿排70G)		700	份	雞絲寬粉	雞肉絲		21	kg	沙茶玉米	玉米粒		36	kg	
					紅蘿蔔		片	6	kg					紅蘿蔔	粗絲		5	kg	豆干	小丁		15	kg			
		蔥	珠	3	kg		海帶素肉		6	kg					小黃瓜		粗絲	20	kg	紅蘿蔔		小丁	6	kg		
		珍珠脯(不鹹)		20	kg		凍豆腐		10	kg					黃豆芽			10	kg	毛豆仁			5	kg		
					薑片			0.3	kg					寬粉			6	kg	洋蔥	切丁		10	kg			
														蒜泥			0.3	kg	青蔥	珠		1	kg			
					醬油									蔥	切珠		1	kg	沙茶粉			2	包			
蔬菜	紅K炒刺瓜	刺瓜	片	75	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	70	kg	鮮蔬炒蘿蔔糕	肉絲-台糖		12	kg	炒青江菜	有機青江菜	段	71	kg	炒油菜	油菜	切	69	kg	
		紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		0.5	kg		高麗菜	片	35	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg	
		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		黃豆芽		10	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		紅蘿蔔	片	2	kg	
									蒜末			0.5	kg													
									青蔥	切段		2	kg													
									蘿蔔糕	切		25	kg													
									乾香菇	絲		0.6	kg													
湯	玉米濃湯	雞蛋		5	kg	筍片排骨湯	鮮筍	片	22	kg	刺瓜排骨湯	醬油.糖				刺瓜排骨湯	刺瓜	片	22	kg	八寶冰	波霸粉圓		12	kg	
		玉米醬3KG		7	桶		中排骨		12	kg		油蔥酥		1	包		中排骨		12	kg		芋圓		12	kg	
		玉米粒3KG		6	桶		薑片		1	kg					薑片			1	kg	地瓜圓			12	kg		
		洋蔥	小丁	10	kg															八寶豆			3	桶		
		紅蘿蔔	小丁	4	kg															二砂糖						
		馬鈴薯	中丁	15	kg															冰塊						
附餐	芭樂	芭樂		700	份	保久	保久乳		700	份	椰子	椰子塔		700	份	玉女	玉女番茄		700	份	芝麻	芝麻包		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	
		4.00		1.60	1.60		3.60		2.40	2.40		5.60		3.00	0.70		4.00		3.10	2.20		6.50		2.40	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	626.00		0		2.20	591.00		0		2.50	747.00		1		2.50	740.00		0		2.60	794.50	
		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類	

※經營養師審核：☐通過

主任：

校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：