

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年6月第2週午餐菜單

	6月5日				6月6日				6月7日				6月8日				6月9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									
主食	白米飯	白米		51	kg	胚芽飯	白米		48	kg	板條	板條-細條		145	kg	燕麥飯	白米		48	kg	紫米飯	白米		48	kg				
							胚芽米		3	kg								燕麥		3	kg		紫米		3	kg			
主菜	香酥炸	素魷魚圈		36	kg	檸檬小雞腿	CAS檸檬翅小腿		1400	支	越式板條湯	梅花火鍋片		36	kg	蒲燒鯛	蒲燒鯛65G		700	份	香酥魚排	虱目魚排		700	份				
		新鮮牛蒡	片	30	kg																								
		胡椒鹽						2支/人						韭菜			3	kg							胡椒鹽	用庫存			
														九層塔			2	kg											
														新鮮紅蔥頭	切		2	kg											
														新鮮檸檬汁1000CC			3	瓶											
副菜	打拋植物肉	素絞肉		36	kg	咖哩肉末	瘦絞肉	預解凍	43	kg	茶葉蛋	CAS茶葉蛋		700	粒	彩椒炒黑輪	紅蘿蔔	片	5	kg	麻婆豆腐	板豆腐		7	板				
		豆干小丁		15	kg		杏鮑菇	小丁	21	kg														瘦絞肉	預解凍	18	kg		
		洋蔥	小丁	10	kg		洋蔥	小丁	10	kg														青豆仁		5	kg		
		番茄	小丁	15	kg		蒜末		0.5	kg															蔥	切珠	1	kg	
		九層塔		2	kg																				紅蘿蔔	小丁	5	kg	
		新鮮檸檬汁1000CC		3	瓶																				蒜末		0.5	kg	
		魚露500CC		2	瓶																								
				1	桶																								
蔬菜	炒刺瓜	刺瓜	片	75	kg	炒味美菜	有機味美菜	段	68	kg	蛋酥高麗菜	雞蛋		12	kg	炒高麗菜	高麗菜	片	60	kg	炒青江菜	有機青江菜	段	70	kg				
		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg														蒜末		0.5	kg		
		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg														紅蘿蔔	片	2	kg		
湯	玉米蛋花湯	玉米粒		20	kg	白菜貢丸湯	山東白菜	片	30	kg	蘿蔔雞湯	白蘿蔔	中丁	15	kg	筍片排骨湯	鮮筍	片	22	kg									
		洗選蛋cas		12	kg		CAS原味貢丸	切	9	kg											中排骨		12	kg					
		芹菜-去葉	切珠	1	kg		蔥	切珠	1	kg												薑片		1	kg				
附餐	香蕉	有機香蕉		700	份	保久	保久乳		700	份	果汁	果汁		700	份	荔枝	荔枝		700	份	豆奶	豆奶		700	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	備份	20	份	備份	20	份					
	主食類	肉魚豆蛋	蔬菜	3.60	3.30	1.90	主食類	肉魚豆蛋	蔬菜	3.40	3.00	1.10	主食類	肉魚豆蛋	蔬菜	5.30	2.10	1.70	主食類	肉魚豆蛋	蔬菜	3.90	3.10	1.70					
	水果類	油脂類	熱量	0	2.50	659.50	水果類	油脂類	熱量	0	3.00	625.50	水果類	油脂類	熱量	1	2.20	730.00	水果類	油脂類	熱量	0	3.00	683.00					
	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：)

主任：

校長：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材