

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年6月第3週午餐菜單

		6月12日				6月13日				6月14日				6月15日				6月16日				6月17日										
		一	700	人			二	700	人			三	700	人			四	582	人			五	590	人			五	573	人			
		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	菜名	食材	規格	數量	單位		
主 食	芝麻飯	白米		51	kg	地瓜飯	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	白米飯	白米		48	kg		
		熟黑芝麻		0.3	kg	黃地瓜	小丁	20	kg						3	kg				3	kg				3	kg				kg		
主 菜	滷瓜仔麵筋	麵筋泡	水洗去油	9	kg	CAS肉丸子50G			1400	份	荷葉蓮子雞飯	去骨雞腿丁			48	kg	雞腿切丁			24	kg	小肉片	預解凍	48	kg	雞腿切丁			24	kg		
		黑瓜		10	kg						新鮮蓮子			18	斤	光雞丁			27	kg	嫩薑片	水洗去辣	8	kg	光雞丁			27	kg			
		白蘿蔔	中丁	30	kg	洋蔥	片	10	kg	青豆仁			4	kg	芋頭	中丁	18	kg	蒜末	中丁	0.5	kg	紅蘿蔔	片	4	kg	米血丁CAS			15	kg	
		紅蘿蔔	中丁	6	kg	紅蘿蔔	絲	5	kg	玉米粒			4	kg	蒜末			0.5	kg	蒜末			2	kg				薑母片			1	kg
		薑片		0.3	kg	蒜末		0.5	kg	乾香菇	切絲	2	kg	油蔥酥			2	包	油蔥酥							蒜仁			0.5	kg		
		小朵生香菇		10	kg	烏醋				鹹蛋黃	切8	160	粒	乾魷魚-密封包裝			0.6	kg	醬油							九層塔			2	kg		
						蕃茄醬				油蔥酥(600G)			1	桶	醬油											麻油			1	桶		
						2粒/人									荷葉(大張)			50	張													
副 菜	海芽燴蛋	濕海帶芽(不鹹)		5	kg	山東白菜	粗絲	42	kg	鳳梨川耳佐藕片	新鮮鳳梨	切	30	kg	非基改白干絲			36	kg	高麗菜	粗絲	18	kg	鮑片燴絲瓜	絲瓜片	片	65	kg				
		紅蘿蔔	絲	3	kg	冬粉3KG		3	包	川耳	片	20	kg	紅蘿蔔	粗絲	8	kg	紅蘿蔔	絲	4	kg	紅蘿蔔	絲	片	4	kg						
		雞蛋		45	kg	瘦絞肉	預解凍	9	kg	新鮮蓮藕	片	20	kg	芹菜-去葉			6	kg	小黃瓜	粗絲	6	kg	蒜末			0.5	kg					
		薑絲		1	kg	紅蘿蔔	絲	5	kg	薑絲			0.5	kg	木耳	絲	8	kg	雞蛋			33	kg	貴妃鮑片			5	包				
		*微湯汁				鹽	切珠	1	kg																							
						乾香菇	絲	0.3	kg																							
蔬 菜	炒菜豆	菜豆	段	64	kg	有機小白菜	段	70	kg						有機青菜	段	60	kg	刺瓜	片	65	kg	炒油菜	油菜	切	58	kg					
		紅蘿蔔	絲	5	kg	蒜末		0.5	kg						蒜末		0.5	kg	紅蘿蔔	片	3	kg	蒜末			0.5	kg					
		蒜末		0.5	kg	紅蘿蔔	絲	2	kg						紅蘿蔔	片	2	kg	蒜末			0.5	kg	紅蘿蔔	片	2	kg					
湯	韓式蔬菜湯	黃豆芽		8	kg	脆筍片		12	kg	桂花釀	桂花釀		20	罐	刺瓜	片	30	kg	仙草凍			50	kg	大頭菜魚丸湯	大頭菜	中丁	25	kg				
		馬鈴薯	中丁	25	kg	光雞丁		20	kg	新鮮蓮子		12	斤	中排骨		12	kg	珍珠魚丸			6	kg	珍珠魚丸			6	kg					
		金針菇		3	kg	薑絲		1	kg	乾白木耳		10	kg	薑片		1	kg	芹菜-去葉	切珠		1	kg	芹菜-去葉			1	kg					
		紅蘿蔔	中丁	3	kg																											
附 餐	芭樂	芭樂		700	份	保久乳	保久乳		700	份	堅果	綜合堅果		700	份	芒果	芒果		585	份	芋頭	芋頭包		595	份	優酪乳	優酪乳		575	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		
		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			蔬菜	
		4.00	1.60	2.00			4.20	2.50	2.10			4.60	2.10	0.70			4.10	3.00	1.60			5.10	3.10	1.30		4.30	2.10	2.60				
		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			熱量	
營養分析		1	2.50	622.50			0	2.60	651.00			0.5	3.00	662.00			1	2.20	711.00			0	2.50	734.50		0	2.60	640.50				
		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：