

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年6月第5週午餐菜單

6月26日					6月27日					6月28日					6月29日					6月30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	地瓜飯	白米	48	kg	燕麥飯	白米		48	kg	烏龍麵	熟烏龍麵		120	kg	糙米飯	白米		48	kg	刈包	刈包		465	份					
		黃地瓜	小丁	20	kg		燕麥		3	kg		白芝麻		0.5	kg		糙米		3		kg		備份		20	份			
主菜	三杯素雞	素雞丁		24	kg	咖哩豬	肉丁	預解凍	39	kg	豆皮烏龍麵	油豆腐片		580	份	五柳魚	新鮮虱目魚柳		40	kg	烤雞腿排	熟烤雞腿排70G		420	份				
		紫菜糕	切丁	21	kg		馬鈴薯	中丁	20	kg					脆筍絲			5	kg										
		杏鮑菇	手切大丁	12	kg		洋蔥	中丁	6	kg		白蘿蔔泥	打成泥	10	kg		鮮木耳	絲	3	kg									
		薑片		0.6	kg		紅蘿蔔	中丁	4	kg		薑泥		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg									
		蒜仁		0.3	kg		咖哩粉		2	盒		糖			洋蔥		絲	12	kg										
		九層塔		0.6	kg					醬油					蒜末			0.5	kg										
		麻油		1	桶										五印醋		500CC/瓶	1	瓶										
															醬油														
															1片/人														
副菜	素蟹絲蒸蛋	素蟹絲		8	kg	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	39	kg	雙色燒賣	CAS鮮肉燒賣		575	粒	鮮菇洋芋	馬鈴薯	粗絲	38	kg	茶葉蛋	如記CAS茶葉蛋		465	粒				
		雞蛋		39	kg		冬粉3KG		2	包					紅蘿蔔		絲	4	kg										
							瘦絞肉	預解凍	9	kg		CAS蟹黃燒賣		575	粒		生香菇	絲	5	kg									
							紅蘿蔔	絲	5	kg					乾香菇		絲	0.3	kg										
							蔥	切珠	1	kg		各1粒/人			青蔥		段	1	kg										
							醬油																						
							乾香菇	絲	0.3	kg																			
蔬菜	炒油菜	油菜	切	58	kg	炒鵝白菜	有機小白菜	段	59	kg	野菜湯	紅彩椒	片	15	kg	炒青江菜	有機青江菜	段	48	kg	和風時蔬	冷凍青花菜		30	kg				
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		帶皮黃地瓜	手切0.5公分薄片	24	kg		蒜末		0.5	kg		玉米筍	切	8	kg				
		紅蘿蔔	片	2	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		秋葵(小條嫩的)		15	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		小番茄		6	kg				
																				蒜泥			0.3	kg					
																				和風芝麻醬1KG			3	桶					
湯	玉米濃湯	雞蛋		4	kg	冬瓜雞湯	冬瓜	中丁	20	kg	柴魚高湯	白蘿蔔	片	24	kg	牛蒡雞湯	牛蒡	片	10	kg	鍋燒雞絲麵	紅麵線(不鹹)		13	kg				
		玉米醬3KG		6	桶		光雞丁		15	kg		紅蘿蔔	片	10	kg		金針菇		4	kg		小黑輪條	切	6	kg				
		玉米粒3KG		4	桶		芹菜-去葉	切珠	0.5	kg		乾海帶芽(台灣)		1	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg		肉絲-立大		12	kg				
		洋蔥	小丁	5	kg		薑絲		0.5	kg		柴魚片		1	包		芹菜-去葉	切段	1	kg		高麗菜	片	15	kg				
		紅蘿蔔	小丁	3	kg									光雞丁			15	kg	秀珍菇			4	kg						
		馬鈴薯	中丁	10	kg					醬油								紅蘿蔔	片	3		kg							
										秀珍菇			6	kg					柴魚片			1	包						
附餐	百香百香果			575	份	保久	保久乳			575	份	冷壓	冷壓果汁			575	份	蘋果	蘋果			470	份	海苔	海苔			470	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		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
	5.00			2.80	1.40		4.10			2.90	2.30		4.30			2.10	1.10		3.60			3.00	1.90		4.00			3.00	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
	1			2.40	763.00		0			2.40	670.00		1			2.80	672.00		1			2.20	683.50		0			2.20	629.00
營養分析	蛋白質						蛋白質					蛋白質						蛋白質					蛋白質						
	脂肪						脂肪					脂肪						脂肪					脂肪						
	醣類						醣類					醣類						醣類					醣類						

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長： ★本校一律使用國產豬、牛肉食材