

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年8-9月第2週午餐菜單

9月2日					9月3日					9月4日					9月5日					9月6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
白米飯	白米		52	kg	燕麥飯	白米		49	kg	大亨堡	大亨堡		640	份	五穀飯	白米		48	kg	白米飯	白米		51	kg
蒜醬豆腐	手工四角嫩豆腐		640	份	燒烤雞翅	CAS燒烤雞翅		640	支	照燒豬肉堡	梅花火鍋片		45	kg	筍乾排骨	排骨肉		57	kg	三杯雞	光雞丁		51	kg
									豆芽菜			9	kg	紅蘿蔔		中丁	6	kg	米血丁CAS			12	kg	
	蒜泥		1.2	kg					洋蔥		絲	9	kg	薑母片			0.6	kg	薑片			0.5	kg	
	蔥	切珠	0.5	kg					紅蘿蔔		粗絲	5	kg	蒜仁			0.6	kg	蒜仁			0.6	kg	
	薑泥		0.5	kg					照燒醬					筍干*濕的		切段	12	kg	九層塔			1	kg	
	醬油.糖.香油.番茄醬													醬油					黑麻油					
香酥時蔬	地瓜薯條-履歷		42	kg	鮮筍炒雞絲	新鮮雞肉絲		15	kg	香料溫沙拉	CAS青花菜	切	30	kg	螞蟥上樹	山東白菜	粗絲	35	kg	蔥花菜脯蛋	雞蛋		38	kg
	紅鬚玉米筍	去殼不切	12	kg		紅蘿蔔	粗絲	5	kg		履歷黃地瓜	去皮切丁	25	kg		冬粉		9	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg
	牛蒡	手切片	8	kg		新鮮竹筍	粗絲	40	kg		紅彩椒		5	kg		瘦粗絞肉		12	kg		蔥	珠	3	kg
	胡椒鹽					蒜末		0.5	kg		玉米筍	切2	4	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg		珍珠脯(不鹹)		15	kg
											蒜泥		0.6	kg		蔥	切珠	1	kg					
豆皮絲瓜	絲瓜	片	68	kg	炒小松菜	有機小松菜	段	63	kg						炒莧菜	履歷莧菜	段	64	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	63	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	片	3	kg		紅蘿蔔								紅蘿蔔		絲	3	kg	紅蘿蔔		片	3	kg	
	非基改腐皮		3	kg																				
冬瓜素羊肉湯	冬瓜	中丁	25	kg	紅燒排骨湯	白蘿蔔	中丁	15	kg	羅宋雞湯	新鮮翅小腿		18	kg	刺瓜魚丸湯	刺瓜	片	20	kg	南瓜排骨湯	帶皮南瓜	中丁	24	kg
	素羊肉(含蛋)	切	3	kg		紅蘿蔔	中丁	5	kg		雞腿切丁		12	kg					中排骨			12	kg	
	香菜		0.5	kg		中排骨-溫體		12	kg		番茄	片	10	kg		CAS秀珍魚丸		9	kg		薑絲		0.3	kg
						薑片		0.6	kg		高麗菜	片	12	kg		蔥	切珠	1	kg		金針菇	切	2	kg
						香菜		0.5	kg		芹菜-去葉	切段	2	kg					芹菜-去葉			1	kg	
						紅燒牛肉滷包		6	包		洋蔥	片	5	kg										
											秀珍菇		5	kg										
香蕉	香蕉		640	份	保久	保久乳		640	份	果汁	蘋果汁		640	份	蘋果	蘋果		640	份	芋頭	芋頭包		640	份
水果-備份			20	份	保久乳-備份			20	份	備份			20	份	水果-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	
5.70		1.70	1.80		4.00		3.00	2.00		4.20		3.20	1.50		4.70		2.90	2.00		6.50		3.10	1.40	
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		3.00	766.50		0		2.50	667.50		1		2.50	744.00		1		2.60	773.50		0		2.50	835.00	
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		蛋白質		脂肪	醣類	
13.1%		27.6%	57.1%		18.6%		37.1%	41.9%		17.4%		34.5%	46.0%		16.4%		32.0%	49.4%		17.3%		30.2%	50.1%	

午餐秘書：主任：校長：★本校一律使用國產豬、牛肉食材；不使用蘇丹紅調味料

★本校營養午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，不適合對其過敏體