

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年8-9月第3週午餐菜單

9月9日					一	640	人	9月10日					二	640	人	9月11日					三	640	人	9月12日					四	640	人	9月13日					五	640	人
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	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	胚芽飯	白米		49	kg	意麵	雞蛋意麵		730	丸	紫米飯	白米		49	kg	芝麻飯	白米		52	kg	滷豬排	CAS五香肉排		640	份										
					胚芽米		3	kg								紫米		3	kg		熟黑芝麻		0.2	kg															
蜜汁滷蛋	滷蛋cas		640	粒	大蒜奶油鮮魚	白旗魚丁		48	kg		鍋燒意麵	前腿肉絲		12	kg	鹹酥雞	CAS光雞丁		48	kg	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋		38		kg													
						洋蔥	中丁	10	kg			新鮮魷魚條		9	kg		CAS翅小腿		12	kg		紅蘿蔔	絲	22		kg													
	麥芽糖		5	kg		蒜末		1	kg			CAS小貢丸		3	kg		地瓜薯條-履歷		15	kg		青蔥	切珠	2		kg													
	熟白芝麻		0.3	kg		紅甜椒	中丁	3	kg			新鮮虱目魚柳		15	kg																								
	醬油					帶皮南瓜	中丁	10	kg			高麗菜	片	15	kg		蒜末		1	kg																			
						無鹽奶油						小朵生香菇	切2	2	kg		九層塔		2	kg																			
						起司粉				沙茶粉																													
				乾燥迷迭香																																			
南瓜咖哩	小三角油豆腐	切2	12	kg	茶香滷味	鳥蛋		9	kg	蒸燒賣	CAS豬肉燒賣		1280	粒	番茄豆腐	板豆腐		5	板	水蓮炒銀芽	履歷水蓮		18	kg															
	帶皮南瓜	3公分大丁	12	kg		大黑豆干丁		22	kg							蕃茄	中丁	15	kg		生香菇	片	4	kg															
	馬鈴薯	中丁	20	kg		海帶結		16	kg		*2粒/人					雞蛋		4	kg		蒜末		0.5	kg															
	紅蘿蔔	中丁	5	kg		醬油.糖										蔥	切珠	1	kg		蕃茄醬																		
	洋蔥	中丁	8	kg		阿薩姆紅茶茶包																																	
	咖哩塊																																						
炒清江菜	有機青江菜	段	65	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	64	kg	泡菜海帶根	海帶根		18	kg	炒菠菜	履歷菠菜	段	65	kg	冬瓜魚丸湯	冬瓜	片	20	kg															
	蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		杏鮑菇	1公分片	20	kg		蒜末		0.5	kg		生香菇	片	5	kg															
	紅蘿蔔	片	3	kg		玉米粒		3	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg															
鮮蔬菇菇湯					剝皮辣椒雞湯	光雞丁		15	kg						筍絲蛋花湯	筍絲		12	kg																				
	山東白菜	片	20	kg		金針菇	切	3	kg							洗選蛋cas		12	kg																				
	薑絲		0.5	kg		白蘿蔔	中丁	15	kg							紅蘿蔔	絲	3	kg		CAS秀珍魚丸		9	kg															
	秀珍菇		5	kg		蔥	切珠	1	kg							蔥	切珠	1	kg		蔥	切珠	1	kg															
	金針菇	切2	2	kg		剝皮辣椒																																	
梨子	梨子		640	份	保久	保久乳		640	份	豆奶	黑豆漿		640	份	芭樂	芭樂		640	份	饅頭	牛奶堅果饅頭		640	份															
	備份		20	份		保久乳-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															
	4.70		1.50	1.70		4.30		3.10	1.80		4.50		4.00	0.90		4.50		2.70	1.70		5.50		2.70	1.50															
	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	652.00		0		2.60	695.50		0		2.40	745.50		1		3.00	755.00		0		2.40	733.00															
	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															
	13.3%		26.9%	57.7%		18.5%		36.9%	42.3%		20.3%		38.6%	38.6%		15.7%		34.0%	48.2%		17.1%		31.3%	49.1%															

★本校一律使用國產豬、牛肉食材；不使用蘇丹紅調味料

午餐秘書：

主任：

校長：

★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，不適合對其過敏體質者食用