

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年8-9月第4週午餐菜單

	9月16日					9月17日					9月18日					9月19日					9月20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	海苔飯	白米			52	kg	中秋放假				白米飯	白米			52	kg	糙米飯	白米			49	kg	紫米飯	白米			49	kg
		青海苔粉										糙米			3			紫米			3			kg				
主菜	蒸蛋	雞蛋cas		45	kg						虱目魚飯湯	新鮮虱目魚柳		12	kg	炸雞腿	CAS熟炸雞腿		640	份	古早味肉燥	瘦粗絞肉			48	kg		
		蒜末		0.6	kg							新鮮蚵仔		6	kg		豆枝		6	kg								
												秀珍魚丸CAS		6	kg		胡椒鹽			洋蔥		小丁	6	kg				
												玉米粒		6	kg					乾香菇絲			0.5	kg				
												韭菜花		3	kg					蒜末			0.5	kg				
												油蔥酥		2	kg					油蔥酥			2	包				
												芹菜-去葉		1.2	kg					醬油								
副菜	榨菜豆包	紅蘿蔔	粗絲	4	kg						蒸虱目魚肚	無刺虱目魚肚		640	份	咖哩馬鈴薯	雞絞肉		9	kg	刺瓜鮮燴	刺瓜	片	57	kg			
		煙燻豆包絲		30	kg										馬鈴薯		中丁	42	kg	紅蘿蔔		片	2	kg				
		黃豆芽		10	kg							薑絲		1.2	kg		紅蘿蔔	中丁	8	kg		鮮木耳	絲	2	kg			
		榨菜心絲		6	kg												洋蔥	中丁	8	kg		蟹肉棒		3	kg			
		薑絲		0.3	kg												咖哩粉					蒜末		0.5	kg			
		芹菜-去葉	切段	1.5	kg																							
蔬菜	炒空心菜	履歷空心菜		66	kg						香腸炒高麗菜	高麗菜	片	68	kg	炒清江菜	有機青江菜	段	65	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	66	kg			
		紅蘿蔔	片	3	kg							蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg			
		蒜末		0.5	kg							CAS香腸	切片	5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		玉米粒		3	kg			
湯	豆薯蛋花湯	豆薯	絲	25	kg						椪餅	椪餅-迷你		640	份	紫菜蛋花湯	紫菜		1	包	冬瓜粉圓	小粉圓		10	kg			
		洗選蛋cas		12	kg															冬瓜茶塊			24	塊				
		蔥	切珠	1	kg																							
附餐	保久	保久乳		640	份						百香	百香果		640	份	香蕉	香蕉		640	份	米果	米果		640	份			
營養分析	備份		20	份		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				
	4.10		2.70	1.80				2.60	1.10		5.10		2.70	1.30		5.30		2.70	1.30		6.40		2.50	2.10				
	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				
	0		2.50	647.00				2.50	752.00		1		2.50	752.00		1		3.00	801.00		0		2.40	796.00				
蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類		蛋白質		脂肪	醃類					
17.9%		36.2%	43.6%							15.7%		30.5%	51.6%		15.4%		32.0%	50.4%		16.3%		27.7%	53.5%					