

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年8-9月第5週午餐菜單

	9月23日					9月24日					9月25日					9月26日					9月27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	白米飯	白米			52	kg	五穀飯	白米			48	kg	麵	熟拉麵			140	kg	芝麻飯	白米			52	kg	燕麥飯	白米			47	kg					
								五穀米			3	kg								熟黑芝麻			0.2	kg			燕麥			3	kg				
主 菜	蘑菇巧蛋包	玉米粒			5	kg	紅燒排骨	白蘿蔔			中丁	8	kg	奶油青醬麵	CAS培根片			8	kg	瓜仔雞					咖哩豬	腩肉丁			45	kg					
		洋蔥			小丁	5		kg	紅蘿蔔			中丁	5		kg	CAS德式香腸			切片		12	kg	光雞丁				54	kg	馬鈴薯			中丁	20	kg	
		洋菇片罐頭			2	桶		排骨肉				54	kg		紅蘿蔔			小丁	5		kg	白蘿蔔				中丁	18	kg	紅蘿蔔			中丁	5	kg	
		蘑菇醬						薑片				0.6	kg		玉米粒CAS			6	kg		長條瓜					7	kg	咖哩粉							
		CAS巧蛋包			640	份		蔥			切段	1	kg		冷凍青花菜CAS			20	kg		蒜仁			1		kg	洋蔥			中丁	8	kg			
								紅燒牛肉滷包							洋蔥			小丁	12		kg														
								蕃茄醬							洋菇片罐頭			4	桶																
								醬油.糖							羅勒青醬																				
副 菜	香菇麵筋	麵筋泡			12	kg	海芽燴蛋	濕海帶芽(不鹹)			4	kg	香酥起司球	起司球			1280	粒	玉米炒蛋	雞蛋			36	kg	芋香四色	cas玉米粒			20	kg					
		水煮花生			18	kg		雞蛋cas			36	kg								玉米粒			22	kg		毛豆仁			6	kg					
		紅蘿蔔			小丁	5		kg	薑絲			1		kg	*2粒/人						蔥			珠		2	kg	生香菇			小丁	5	kg		
		小朵生香菇			切2	12		kg																			芋頭			小丁	25	kg			
		乾香菇絲				0.6		kg																			蒜末				0.5	kg			
		薑片				0.3		kg																											
		醬油.糖																																	
蔬 菜	炒菠菜	有機菠菜			段	64	kg	炒莧菜	履歷莧菜			段	64	kg	炒高麗菜	高麗菜			片	67	kg	炒清江菜	有機青江菜			段	65	kg							
		蒜末				0.5	kg		蒜末				0.5	kg		蒜末				0.5	kg		蒜末				0.5	kg							
		紅蘿蔔			片	3	kg		紅蘿蔔			絲	3	kg		紅蘿蔔			片	3	kg		紅蘿蔔			片	3	kg							
湯	玉米濃湯	雞蛋			5	kg	大頭菜貢丸湯	大頭菜			中丁	22	kg	鮮蔬燉肉湯	紅蘿蔔			小丁	5	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜			片	22	kg	菇菇雞湯	金針菇			切	3	kg	
		玉米粒				14		kg	CAS小貢丸				9		kg	白蘿蔔			中丁	10		kg	中排骨				12		kg	秀珍菇				5	kg
		洋蔥			小丁	8		kg	蔥			切珠	1		kg	金針菇				4		kg	薑絲				0.3		kg	光雞丁				20	kg
		紅蘿蔔			小丁	5		kg							薑片				0.5	kg							薑絲				0.5	kg			
		馬鈴薯			小丁	15		kg							CAS蹄膀丁				12	kg															
													CAS腩肉丁				15	kg																	
附 餐	芭樂	芭樂			640	份	保久	保久乳			640	份	果汁	果汁			640	份	火龍	火龍果			640	份	黑糖	黑糖包			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					
營 養 分 析		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				
		4.90			1.70	1.60	4.00			3.00	1.70	5.20			2.10	1.10	4.50			3.10	1.70	6.90			2.50	1.50	6.90			2.50	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	水果類			油脂類	熱量				
		1			2.80	696.50	0			2.20	646.50	1			3.00	744.00	1			2.20	749.00	0			2.20	807.00	0			2.20	807.00				
		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	蛋白質			脂肪	醣類				
		13.4%			29.1%	55.4%	19.0%			36.2%	42.4%	14.1%			30.8%	53.0%	17.3%			31.8%	48.6%	16.3%			26.2%	55.0%	16.3%			26.2%	55.0%				

※經營營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：) ★本校一律使用國產豬、牛肉食材；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