

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年10月第1週午餐菜單

	9月30日					10月1日					10月2日					10月3日					10月4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		食材	規格	數量	單位	
主食	白米飯	白米		48	kg	紫米飯	白米 紫米		49 3	kg kg	刈包	刈包		640	份	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg kg	地瓜飯	白米 履歷地瓜		48 20	kg kg	
主菜	筍片海帶豆干	脆筍片		20	kg	芋頭蒸排骨	芋頭中丁		20	kg	雞腿排刈包	去骨雞腿排		640	份	砂鍋魚柳	虱目魚柳		39	kg	三杯雞	光雞丁		54	kg	
		海帶素肉		9	kg		排骨肉丁		48	kg							山東白菜	片	22	kg		米血丁CAS	提前週四送	18	kg	
		豆干片		22	kg		蒜末		1.2	kg		照燒醬		2	桶		紅蘿蔔	片	5	kg						
		薑片		0.5	kg		鹽	切珠	0.6	kg							乾木耳絲		0.3	kg		薑片		0.5	kg	
		糖.素蠔油					太白粉		5	kg							蒜末		0.3	kg		蒜仁		0.6	kg	
		韓式辣醬					素蠔油.糖.白胡椒粉.香油										沙茶醬		1	桶		九層塔		1	kg	
																	沙茶粉		2	包		黑麻油		1	桶	
副菜	白菜燉豆腐	板豆腐		5	板	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋		38	kg	起司玉米瀑布	CAS玉米粒		22	kg	雞絲炒土豆絲	雞肉絲		18	kg	魚香豆腐	板豆腐		6	板	
		雞蛋		27	kg		紅蘿蔔	絲	20	kg		馬鈴薯	小丁	15	kg		馬鈴薯	粗絲	38	kg		瘦粗絞肉		9	kg	
		履歷小白菜	段	12	kg					CAS青花菜			12	kg	紅.黃彩椒共		粗絲	6	kg	玉米粒CAS			3	kg		
		紅蘿蔔	片	3	kg		青蔥	切珠	2	kg		紅蘿蔔	小丁	6	kg		青蔥	切珠	1	kg		紅蘿蔔	小丁	3	kg	
		生香菇	片	4	kg					洋蔥		小丁	6	kg	蒜末			1	kg	蒜末			0.5	kg		
		鹽	切珠	1	kg					乳酪絲			5	包						薑末			0.3	kg		
		醬油.糖																		蔥		切	1.2	kg		
																				豆瓣醬						
蔬菜	炒空心菜	履歷空心菜	段	63	kg	燴莧菜	有機莧菜	段	63	kg						炒刺瓜	刺瓜	片	66	kg	炒黑葉白菜	有機黑葉白菜	段	63	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		金針菇	切	3	kg							木耳	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg	
	蔬菜味噌湯	非基改豆漿		10	kg	海芽蛋花湯	濕海帶芽		3	kg	羅宋雞湯	義式綜合香料				筍絲蛋花湯	脆筍絲		12	kg	南瓜排骨湯	帶皮南瓜	中丁	24	kg	
		帶皮南瓜	中丁	5	kg		柴魚片		1	包		新鮮翅小腿		21	kg		秀珍菇	切	4	kg		中排骨		12	kg	
		高麗菜	片	10	kg		玉米粒		5	kg		番茄	片	8	kg		雞蛋		10	kg		薑絲		0.3	kg	
		非基改油皮		3	kg		雞蛋		10	kg		高麗菜	片	15	kg		鹽	切珠	1	kg		金針菇	切	2	kg	
	秀珍菇		4	kg		蔥	切珠	1	kg		本產西洋芹	切段	2	kg						芹菜-去葉	切	1	kg			
	粗味噌-非基改(5斤/箱)		2	箱		香油					洋蔥	片	5	kg												
											秀珍菇		3	kg												
附餐	奇異	奇異果		640	份	保久	保久乳		640	份	果汁	胡蘿蔔綜合果汁		640	份	火龍	火龍果		640	份	海苔	海苔		640	份	
營養分析		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			
		4.20	2.50	1.70		4.70	2.90	1.10			3.70	3.10	0.70			4.80	2.80	1.90			5.90	3.20	1.10			
		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			
		1	2.20	683.00		0	2.00	664.00			1	2.50	681.50			1	3.00	788.50			0	2.50	793.00			
	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				

※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；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，不適合對其過敏體質者食用