

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年10月第3週午餐菜單

10月14日					10月15日					10月16日					10月17日					10月18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
地瓜飯	白米		48	kg	胚芽飯	白米		49	kg	白米飯	白米		48	kg	紫米飯	白米		49	kg	芝麻飯	白米		52	kg
	履歷地瓜	去皮,切	20	kg		胚芽米		3	kg							3	kg	紫米			3	kg	熟黑芝麻	
蜜汁滷蛋	滷蛋cas		620	粒	紅燒肉	軟骨丁		21	kg	芋香雞粥	雞肉絲		27	kg	五柳魚	白旗魚丁		60	kg	滷雞腿	新鮮雞腿D6		640	支
						腱肉丁		27	kg		CAS毛豆仁		3	kg		脆筍絲		6	kg					
	麥芽糖(鐵桶)		5	kg		紅蘿蔔	中丁	6	kg		CAS玉米粒		6	kg		鮮木耳	絲	3	kg		薑片		0.5	kg
	熟白芝麻		0.3	kg		小三角油豆腐	切2	12	kg		紅蘿蔔	小丁	6	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg		蔥		1	kg
	醬油,糖					蒜仁		0.6	kg		芋頭	中丁	20	kg		洋蔥	絲	10	kg		滷包		10	包
						蔥		1	kg		乾香菇絲		0.6	kg		蒜末		0.5	kg		醬油			
						醬油,糖					油蔥酥		2	包		五印醋		2	瓶					
番茄豆腐	板豆腐		4	板	蠔蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg	蒲燒虱目魚肚	虱目魚肚		640	份	豆薯炒蛋	雞蛋		38	kg	咖哩馬鈴薯	雞絞肉		9	kg
	蕃茄	中丁	15	kg		冬粉		3	包		洋蔥	絲	4	kg		豆薯	絲	15	kg		馬鈴薯	中丁	42	kg
	雞蛋		4	kg		瘦細絞肉		9	kg		照燒醬					生香菇	片	6	kg		紅蘿蔔	中丁	6	kg
	生香菇	片	3	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg							青蔥	切珠	2	kg		洋蔥	中丁	8	kg
	蒜末		0.5	kg		蔥	切珠	1	kg												咖哩粉		2	盒
	蔥	切珠	1	kg		醬油																		
	蕃茄醬		1	桶		乾香菇絲		0.6	kg															
炒清江菜	有機青江菜	段	61	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	63	kg	水蓮炒銀芽	履歷水蓮		18	kg	炒空心菜	履歷空心菜	段	63	kg	炒高麗菜	高麗菜	片	67	kg
	蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		生香菇	片	5	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg
	紅蘿蔔	片	3	kg		玉米粒		3	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg
											豆芽菜		30	kg										
	烏醋																							
素香羹	山東白菜	粗絲	8	kg	魷魚冬瓜湯	冬瓜	片	20	kg	餅乾					菇菇雞湯	金針菇	切	2	kg	筍片排骨湯	脆筍片		12	kg
	紅蘿蔔	粗絲	4	kg		秀珍菇		3	kg							秀珍菇		5	kg		中排骨		12	kg
	乾木耳絲		0.3	kg		薑絲		0.6	kg							光雞丁		20	kg					
	筍絲		12	kg		中排骨		9	kg							薑絲		0.5	kg		蔥	切珠	1	kg
	素排骨酥		3	kg		特級乾魷魚		0.1	kg															
	金針菇		3	kg		乾干貝		0.2	kg															
香蕉	香蕉		640	份	保久	保久乳		640	份	餅乾	旺仔小饅頭-原味		640	份	奇異	奇異果		640	份	豆奶	黑豆漿		640	份
備份		20		份	保久乳-備份		20		份	備份		20		份	備份		20		份	備份		20		
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		1.60		1.70	4.90		3.10		2.00	5.80		3.20		0.90	4.10		3.10		1.90	4.90		2.80		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		2.60		668.50	0		2.50		738.00	0		2.20		767.50	1		2.30		730.50	0		2.20		689.50
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

★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