

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年10月第4週午餐菜單

	10月21日					10月22日					10月23日					10月24日					10月25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		48	kg	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg kg	麵	三色螺旋義大利麵		49	kg	芝麻飯	白米 熟黑芝麻		52 0.2	kg kg	白米飯	白米		48	kg
主菜	香酥炸	百頁豆腐丁		27	kg	照燒雞丁	光雞丁		54	kg	茄汁義大利麵	瘦粗絞肉		27	kg	筍乾排骨	排骨肉		54	kg	檸檬雞翅	CAS檸檬雞翅		640	支
		地瓜薯條-履歷		39	kg		洋蔥	片	8	kg		培根片CAS		5	kg		紅蘿蔔	中丁	6	kg					
		胡椒鹽					紅蘿蔔	片	5	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg		薑母片		0.6	kg					
		九層塔		2	kg		豆芽菜		6	kg		玉米粒		10	kg		蒜仁		0.6	kg					
		蒜末		1	kg		照燒醬		3	桶		番茄	小丁	12	kg		筍干*濕的	切段	15	kg					
							素蠔油.糖					洋蔥	小丁	12	kg		醬油								
												洋菇片罐頭	2.8KG	2	桶										
												蕃茄醬		2	桶										
副菜	海芽燴蛋	濕海帶芽(不鹹)		4	kg	白花鳥蛋	鳥蛋		9	kg	香酥蝦排	CAS蝦排		640	份	刺瓜鮮燴	刺瓜	片	60	kg	蔥花菜脯蛋	雞蛋		38	kg
		雞蛋cas		36	kg		紅彩椒	片	5	kg							鮮木耳	絲	2	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg
		薑絲		1	kg		新鮮白花菜	切	45	kg		胡椒鹽					CAS秀珍魚丸		3	kg		蔥	珠	3	kg
		香油					蒜末		0.5	kg							蒜末		0.5	kg		珍珠脯(不鹹)		15	kg
							雞粉.黑胡椒粒																		
蔬菜	沙茶芥藍	履歷芥藍		63	kg	炒青松菜	有機青松菜	段	63	kg					炒莧菜	有機莧菜	段	63	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	63	kg	
		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg							蒜末		0.5		kg	蒜末		0.5	kg
		洋蔥	片	3	kg		玉米粒		5	kg							有機枸杞		0.3		kg	玉米粒		3	kg
		沙茶醬		2	桶																				
		蒜末		0.5	kg							黑胡椒粒													
												義式綜合香料													
湯	玉米蛋花湯	玉米粒		11	kg	魚皮湯	虱目魚皮		18	kg	鮮蔬濃湯	鮮奶油1L		2	罐	牛蒡雞湯	金針菇	切	3	kg	薏仁地瓜珍珠	大薏仁		10	kg
		洗選蛋cas		12	kg		板豆腐	中丁	2	板		洋蔥	小丁	8	kg		牛蒡	片	8	kg		履歷地瓜	小丁	20	kg
		紅蘿蔔	小丁	3	kg		薑絲		0.6	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg		光雞丁		20	kg		小粉圓		10	kg
		蔥	切珠	1	kg		蔥	切	1	kg		玉米粒		8	kg		薑絲		0.5	kg		二砂糖			
												馬鈴薯	小丁	12	kg		香油					冰塊		60	kg
												CAS青花菜		10	kg							煉乳			
												高麗菜	片	8	kg										
附餐	百香	百香果		640	份	保久	保久乳		640	份	餅乾	米香		640	份	蘋果	蘋果		640	份	海苔	海苔		640	份
營養分析		備份		20	份	備份	備份		20	份	備份	備份		20	份	備份	水果-備份		20	份	備份	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	主食類		肉魚豆蛋	蔬菜
		5.50		2.90	1.20	4.20		3.00	2.00	4.50		3.00	1.00	4.10		2.80	2.00	6.20		2.90	1.40				
		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		3.00	827.50	0		2.40	677.00	0		3.00	700.00	1		2.20	706.00	0		2.50	799.00				
		蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質	蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質	蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質	蛋白質		脂肪	醃類	蛋白質	蛋白質		脂肪	醃類

※經營養師審核：☐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