

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年11月第1週午餐菜單

	10月28日					10月29日					10月30日					10月31日					11月1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 五穀米		48 3	kg kg	麵線	紅麵線(不鹹)		15	kg	紫米飯	白米 紫米		46 5	kg kg	燕麥飯	白米 燕麥		49 3	kg kg	
		雞蛋		36	kg		蒲燒鯛		575	份		紅蘿蔔	手切大丁	6	kg		CAS熟炸雞腿		635	份		CAS前腿肉絲		48	kg	
主 菜	玉米炒蛋	玉米粒		20	kg	蒲燒鯛					花生豬腳麵線	白蘿蔔	手切大丁	12	kg	驚奇雞腿					蘑菇醬豬柳	洋蔥	絲	8	kg	
		蔥	切珠	2	kg		洋蔥	絲	6	kg		薑片		0.6	kg		巧克力醬					豆芽菜		6	kg	
												水煮花生		6	kg		草莓粉					洋菇片罐頭		2	桶	
												CAS蹄膀丁		12	kg							蘑菇醬				
												CAS腱肉丁		12	kg							黑胡椒醬				
																						蒜末		0.5	kg	
副 菜	蒜醬油豆腐	手工炸四角嫩豆腐		640	份	豆皮白菜滷	非基改角螺		3	kg	菠蘿可頌	菠蘿可頌		580	份	南瓜怕怕蛋	雞蛋		36	kg	鮮蔬炒蛋	高麗菜		粗絲	20	kg
		蒜泥		1.2	kg		木耳	絲	4	kg							去皮南瓜	小丁	15	kg		紅蘿蔔	粗絲	5	kg	
							山東白菜	片	45	kg							鮮奶油		5	罐		雞蛋		38	kg	
		薑泥		0.5	kg		薑絲		0.5	kg							照燒醬		1	瓶						
		番茄醬		1	桶		乾魷魚		0.3	kg							甘栗		10	包						
		醬油,糖,香油																								
蔬 菜	炒清江菜	履歷青江菜		62	kg	炒小松菜	有機小松菜		62	kg	鮮菇炒高麗菜	高麗菜		65	kg	木乃伊花菜	CAS青花菜		60	kg	炒小白菜	有機小白菜		63	kg	
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		生香菇	片	4	kg		金針菇	切	3	kg		蒜末		0.5	kg	
		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		1	kg		CAS玉米粒		3	kg	
																	非基改油皮		3	kg						
																	有機枸杞		0.3	kg						
湯	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔		10	kg						巫婆湯	高麗菜		12	kg	蓮子白木耳	乾蓮子		1.2	kg	
		洗選蛋cas		10	kg		紅蘿蔔	中丁	4	kg							洋蔥	中丁	5	kg		乾白木耳		0.5	kg	
		蔥	切珠	1	kg		中排骨		9	kg							番茄	中丁	5	kg		有機枸杞		0.3	kg	
							薑片		0.5	kg							芹菜-去葉	段	2	kg						
							芹菜-去葉		1	kg							秀珍菇		3	kg		冬瓜塊		20	kg	
																	CAS玉米粒		5	kg		冰塊		60	kg	
附 餐	椗柑	椗柑		580	份	保久	保久乳		580	份	豆奶	黑豆漿		580	份	火龍	火龍果		635	份	芋頭	芋頭包		635	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	
		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	
		4.50		2.00	1.00		4.10	2.10	2.00	4.30		2.70	1.60	4.40			3.10	1.40	5.20			3.10	1.60			
		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	
營 養 分 析	1	2.30		653.50	0		2.80		620.50	0		3.00		678.50	1		3.00		770.50	1		2.80		822.50		
		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					
		9年級				特教+9年級				9年級				9年級				9年級								

※經營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐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

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