

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年11月第2週午餐菜單

	11月4日					11月5日					11月6日					11月7日					11月8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	胚芽飯	白米 胚芽米		49 3	kg kg	刈包	刈包		635	份	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg kg	芝麻飯	白米 熟黑芝麻		48 0.2	kg kg					
		起 司 玉 米 瀑 布	CAS玉米粒		22		kg	古 早 味 肉 燥	瘦粗絞肉			40	kg	虎 咬 豬	五花肉塊			635	份	砂 鍋 魚 柳		新鮮虱目魚柳		39	kg	三 杯 雞	光雞丁		57	kg
			馬鈴薯	小丁	12		kg		鳥蛋			9	kg									山東白菜	片	22	kg		米血丁CAS		15	kg
			CAS青花菜		10		kg		碎干丁			6	kg		蒜仁			0.6	kg			紅蘿蔔	片	5	kg					
			紅蘿蔔	小丁	6		kg		洋蔥	小丁		6	kg		冰糖			3	kg			乾木耳絲		0.3	kg		薑片		0.5	kg
			洋蔥	小丁	6		kg		乾香菇絲			0.5	kg		香菜		切碎	2	kg			蒜末		0.3	kg		蒜仁		0.6	kg
			乳酪絲		4		包		蒜末			0.5	kg		花生粉			1	kg			沙茶醬		1	桶		九層塔		1	kg
									油蔥酥			2	包		糖粉			1.2	kg			沙茶粉		2	包		黑麻油2KG		1	桶
									醬油																					
副 菜	洋蔥炒蛋	紅彩椒	絲	4	kg	青木瓜拌雞絲	新鮮雞肉絲		15	kg	紅蘿蔔炒豆包	非基改濕豆包	切絲	12	kg	鳥蛋花菜	鳥蛋		9	kg	番茄豆腐	板豆腐		4	板					
		洋蔥	絲	15	kg		青木瓜	絲	30	kg		紅蘿蔔	絲	36	kg		玉米筍	片	3	kg		蕃茄	中丁	15	kg					
		雞蛋		40	kg		番茄	小丁	10	kg		毛豆仁CAS		5	kg					雞蛋			4	kg						
							紅蘿蔔	絲	5	kg		蒜末		0.5	kg		新鮮白花菜	切	50	kg		生香菇	片	3	kg					
		胡椒鹽					洋蔥	小丁	5	kg							蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg					
							蒜泥		0.5	kg										蔥		切珠	1	kg						
							香菜		1	kg										蕃茄醬			1	桶						
							魚露		4	瓶																				
蔬 菜	豆皮炒菠菜	有機菠菜	段	64	kg	燴莧菜	有機莧菜	段	63	kg						炒小白菜	有機小白菜	段	63	kg	炒清江菜	有機青江菜	段	64	kg					
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg							蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg					
		非基改油皮		3	kg		金針菇	切	3	kg							紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg					
							有機枸杞																							
湯	蔬菜豆腐湯	牛蒡	片	6	kg	冬瓜魚丸湯	冬瓜	片	20	kg	干貝白菜雞湯	冬粉		3	kg	筍絲蛋花湯	脆筍絲		12	kg	南瓜排骨湯	帶皮南瓜	中丁	24	kg					
		玉米段		8	kg					新鮮翅小腿			15	kg	秀珍菇		切	4	kg	中排骨			12	kg						
		海帶結		5	kg		CAS秀珍魚丸		9	kg		光雞丁		12	kg		雞蛋		10	kg		薑絲		0.3	kg					
		板豆腐	切小丁	2	大板		蔥	切珠	1	kg		山東白菜	片	12	kg		蔥	切珠	1	kg		金針菇	切	2	kg					
		秀珍菇		4	kg					薑絲			0.5	kg						芹菜-去葉		切	1	kg						
		香油								鈕扣菇			1	kg																
										乾干貝			0.6	kg																
附餐	香蕉	香蕉		635	份	保久	保久乳		635	份	果汁	胡蘿蔔綜合果汁		635	份	百香	百香果		635	份	吐司	葡萄吐司薄片		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	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						
	4.9		1.40	1.90	4.10		3.10	2.20	3.20		3.20	1.00	4.10		2.30	2.60	6.30		2.90	1.40	6.30		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		2.80	681.50	0		2.40	682.50	1		2.20	648.00	1		2.80	710.50	0		2.70	815.00	1		2.70	815.00						
	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						

※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