

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年12月第1週午餐菜單																									
	12月2日					12月3日					12月4日					12月5日					12月6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		48	kg	粥	白米		52	kg	紫米飯	白米		48	kg	白米飯	白米		49	kg
					3		kg					3	kg												
主 菜	蜜汁滷蛋	滷蛋cas		635	粒	油淋雞	CAS光雞丁		30	kg	芋香雞肉粥	芋頭	中丁	12	kg	椒鹽魚排	CAS烏魚排		635	份	蘿蔔排骨	排骨肉		57	kg
		滷蛋cas-備份		30	kg		CAS翅小腿		27	kg		新鮮雞肉絲		21	kg					紅蘿蔔		中丁	5	kg	
		麥芽糖(鐵桶)		5	kg		杏鮑菇	手切1公分片	10	kg		高麗菜	切片	15	kg		海苔椒鹽1KG		2	包		薑母片		0.6	kg
		熟白芝麻		0.3	kg		乾木耳片		0.6	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg		蒜末		0.6	kg		蒜仁		0.6	kg
		醬油.糖					蒜末		1	kg		CAS玉米粒		8	kg					白蘿蔔		中丁	18	kg	
							香菜		0.5	kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg					醬油.糖.素蠔油					
							蔥	切珠	2	kg		CAS鹹蛋黃	1切8	1	kg										
												乾香菇絲		1	kg										
副 菜	南瓜咖哩					肉末玉米					滷豬排	油蔥酥		2	包	刺瓜鮮燴					番茄豆腐				
		小三角油豆腐	切2	12	kg		白胡椒粉					CAS五香肉排60G		635	份		刺瓜	片	51	kg		板豆腐		6	板
		帶皮南瓜	3公分大丁	12	kg		CAS玉米粒		30	kg							紅蘿蔔	片	2	kg		蕃茄	中丁	18	kg
		馬鈴薯	中丁	20	kg		CAS瘦豬絞肉		15	kg							鮮木耳	絲	3	kg		雞蛋		4	kg
		紅蘿蔔	中丁	5	kg		紅蘿蔔	小丁	5	kg							鳥蛋		9	kg		生香菇	片	4	kg
		洋蔥	中丁	8	kg		CAS雞蛋		10	kg							蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg
		咖哩塊		5	塊		蔥		2	kg										蔥		切珠	1	kg	
																						蕃茄醬		1	桶
蔬 菜	炒清江菜	有機青江菜	段	64	kg	炒菠菜	履歷菠菜	段	63	kg	泡菜海帶根	海帶根		20	kg	炒花菜	新鮮青花菜	切	60	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	63	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		杏鮑菇	手切1公分片	20	kg		白精靈菇		4	kg		蒜末		0.5	kg
		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		黃金泡菜		9	kg		玉米粒		3	kg		CAS玉米粒		3	kg
湯	鮮蔬菇菇湯					菱角排骨湯	菱角仁	切	20	kg		CAS寶寶肉鬆隨身包		635	包	菇菇雞湯	金針菇	切	3	kg	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包
		山東白菜	片	20	kg		中排骨		12	kg							秀珍菇		3	kg		洗選蛋cas		10	kg
		薑絲		0.5	kg		香菜		0.6	kg							光雞丁		20	kg					
		秀珍菇		5	kg												薑絲		1	kg		蔥	切珠	1	kg
		金針菇	切2	2	kg																				
附餐	香蕉	香蕉		635	份	保久	保久乳		635	份	豆奶	黑豆漿		635	份	百香	百香果		635	份	吐司	藍莓吐司薄片		635	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	
		4.60	1.50	1.70			5.30	3.10	1.30			4.50	3.00	1.20			4.10	2.70	2.00			5.10	3.00	1.70	
		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	2.50	649.50			0	2.60	753.00			0	2.20	669.00			1	3.00	734.50			0.5	2.20	753.50	
		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	
※經營營養師審核： ☐ 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																									