

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年12月第2週午餐菜單

|      | 12月9日 |           |    |      |        | 12月10日 |        |      |        |      | 12月11日 |         |        |      |       | 12月12日 |            |      |      |        | 12月13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   | 地瓜飯   | 白米        |    | 48   | kg     | 胚芽飯    | 白米     |      | 49     | kg   | 麵線     | 紅麵線(不鹹) |        | 42   | kg    | 糙米飯    | 白米         |      | 49   | kg     | 白米飯    | 白米       |     | 52   | kg     |     |   |
|      |       | 履歷地瓜      |    | 去皮.切 | 20     |        | kg     | 胚芽米  |        | 3    |        | kg      |        |      |       |        |            |      | 糙米   | 3      |        | kg       |     |      |        |     |   |
| 主菜   | 蒸蛋    | 雞蛋cas     |    | 40   | kg     | 三杯雞    | 光雞丁    |      | 30     | kg   | 花生豬腳麵線 | 紅蘿蔔     | 手切大丁   | 6    | kg    | 咖哩豬    | 腱肉丁        | 預解凍  | 48   | kg     | 香酥雞腿排  | CAS雞腿排   |     | 635  | 份      |     |   |
|      |       | 蒜末        |    | 1    | kg     |        | 雞腿切丁   |      | 27     | kg   |        | 白蘿蔔     | 手切大丁   | 15   | kg    |        | 馬鈴薯        | 中丁   | 22   | kg     |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        | 米血丁CAS |      | 15     | kg   |        | 薑片      |        | 0.6  | kg    |        | 紅蘿蔔        | 中丁   | 8    | kg     |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        | 薑片     |      | 0.5    | kg   |        | 水煮花生    |        | 7    | kg    |        | 咖哩粉        |      | 3    | 包      |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        | 蒜仁     |      | 0.6    | kg   |        | CAS蹄膀丁  |        | 18   | kg    |        | 洋蔥         | 中丁   | 8    | kg     |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        | 九層塔    |      | 1      | kg   |        | CAS腱肉丁  |        | 15   | kg    |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        | 黑麻油2KG |      | 1      | 桶    |        | 紅燒牛肉滷包  |        | 12   | 包     |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        | 蒜泥      |        | 0.6  | kg    |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        | 香菜   |        | 0.6  | kg     |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
| 副菜   | 海茸豆干  | 海茸        |    | 21   | kg     | 玉米炒蛋   | 雞蛋     |      | 38     | kg   | 蒸燒賣    | CAS蟹黃燒賣 |        | 1270 | 份     | 茶香滷味   | 鳥蛋         |      | 9    | kg     | 培根炒花菜  | 紅彩椒      | 片   | 5    | kg     |     |   |
|      |       | 海帶素肉      |    | 9    | kg     |        | 玉米粒    |      | 20     | kg   |        |         |        |      |       |        | 大黑豆干丁      |      | 30   | kg     |        | 黃彩椒      | 片   | 5    | kg     |     |   |
|      |       | 豆干片       |    | 21   | kg     |        | 蔥      | 切珠   | 2      | kg   |        | *2粒/人   |        |      |       |        | 海帶結(薄的)    |      | 15   | kg     |        | CAS青花菜   | 切   | 35   | kg     |     |   |
|      |       | 薑片        |    | 0.5  | kg     |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        | 醬油.糖       |      |      |        |        | 新鮮白花菜    | 切   | 18   | kg     |     |   |
|      |       | 糖.素蠔油     |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        | 阿薩姆紅茶茶包50G | 10   | 包    | 蒜末     |        |          | 0.5 | kg   |        |     |   |
|      |       | 辣豆瓣醬-640G |    | 1    | 罐      |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      | CAS培根片 |        | 切片       | 6   | kg   |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
| 蔬菜   | 炒高麗菜  | 高麗菜       | 片  | 67   | kg     | 炒小松菜   | 有機小松菜  | 段    | 62     | kg   | 鮪魚炒菠菜  | 履歷菠菜    | 段      | 60   | kg    | 炒清江菜   | 有機青江菜      | 段    | 64   | kg     | 炒刺瓜    | 刺瓜       | 片   | 67   | kg     |     |   |
|      |       | 紅蘿蔔       | 片  | 3    | kg     |        | 蒜末     |      | 0.5    | kg   |        | 洋蔥      |        | 5    | kg    |        | 蒜末         |      | 0.5  | kg     |        | 蒜末       |     | 0.5  | kg     |     |   |
|      |       | 蒜末        |    | 0.5  | kg     |        | 紅蘿蔔    | 片    | 3      | kg   |        | 紅蘿蔔     | 片      | 3    | kg    |        | 紅蘿蔔        | 片    | 3    | kg     |        | 紅蘿蔔      | 片   | 2    | kg     |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
|      | 番茄蛋花湯 | 番茄        | 片  | 12   | kg     | 刺瓜魚丸湯  | 刺瓜     | 片    | 20     | kg   |        |         |        |      |       | 筍片排骨湯  | 筍片         |      | 20   | kg     | 蓮子白木耳  | 乾蓮子      |     | 1.2  | kg     |     |   |
|      |       | 玉米粒       |    | 8    | kg     |        |        |      |        |      |        |         |        | 中排骨  |       |        | 12         | kg   | 乾白木耳 |        |        | 0.1      | kg  |      |        |     |   |
| 湯    |       | 雞蛋        |    | 10   | kg     |        | 虱目魚丸-小 |      | 15     | kg   |        |         |        |      |       | 蔥      | 薑絲         |      | 0.3  | kg     |        | 有機枸杞600G |     | 1    | 包      |     |   |
|      |       | 蔥         | 切珠 | 1    | kg     |        | 芹菜-去葉  | 切    | 1      | kg   |        |         |        |      |       |        | 蔥          | 切珠   | 1    | kg     |        | 桂圓600G   |     | 1    | 盒      |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        |        |          |     |      |        |     |   |
| 附餐   | 砂糖柑   | 砂糖柑       |    |      | 635    | 份      | 保久     | 保久乳  |        |      | 635    | 份       | 芋頭     | 芋頭包  |       | 360    | 份          | 芭樂   | 芭樂   |        | 635    | 份        | 海苔  | 海苔   |        | 635 | 份 |
|      |       | 水果-備份     |    | 20   | 份      | 保久乳-備份 |        | 20   | 份      | 備份   |        | 16      | 份      |      | 水果-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     |     |   |
|      |       | 4.6       |    | 2.20 | 1.60   | 5.40   |        | 3.10 | 1.30   | 4.30 |        | 2.60    | 1.40   | 4.60 |       | 3.00   | 1.90       | 4.10 |      | 2.20   | 1.50   | 4.10     |     | 2.20 | 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     | 水果類      |     | 油脂類  | 熱量     |     |   |
|      |       | 1         |    | 2.00 | 677.00 | 0      |        | 2.60 | 760.00 | 0    |        | 2.40    | 639.00 | 1    |       | 2.20   | 753.50     | 0    |      | 3.00   | 624.50 | 0        |     | 3.00 | 624.50 |     |   |
|      |       | 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     | 蛋白質      |     | 脂肪   | 醃類     |     |   |
|      |       |           |    |      |        |        |        |      |        |      |        |         |        |      |       |        |            |      |      |        | 校慶     |          |     |      |        |     |   |

※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