台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2024年12月第3週午餐菜單

	12月16日		635	人		12月17日	=	635	人		12月18日	Ξ	635	人		12月19日	四	635	人		12月20日	五	635	人
菜名	食材	規格	數量	單位		食材	規格	數量	單位	菜名		規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位			規格	數量	單位
白米	白米		49	kg	燕麥	白米		49	kg	白米	白米		49	kg	芝麻			52	kg	糙米	白米		49	kg
飯					飯	燕麥		3	kg	飯					飯	熟黑芝麻		0.2	kg	飯	糙米		3	kg
	CAS玉米粒		22	kg		CAS光雞丁		42	kg		CAS排骨肉丁		42	kg		新鮮雞腿D6		635	支		五花肉塊		635	份
起	馬鈴薯	小丁	15	kg		CAS翅小腿		21	kg		CAS香腸	切片	9	kg										
可	CAS青花菜		10	kg		履歷地瓜薯條	切	9	kg		薑絲		1	kg		薑片		0.5	kg		蒜仁		1	kg
	紅蘿蔔	小丁	6	kg	鹹					煲	紅蘿蔔	小丁	4	kg	滷	蔥		1	kg	東	冰糖		6	kg
玉	洋蔥	小丁	6	kg	酥	蒜末		1	kg	1 仔	毛豆仁		3	kg	雞	滷包		10	包	坡	醬油			
米	乳酪絲1KG		4	包	雞			2	kg	飯	濕黑豆豉		1.2	kg	腿					肉				
瀑					1 ~] ""	太白粉		2	kg	1					1				
布											100%手工花生油5	70ml	2	瓶										
						烏醋																		
	手工炸四角嫩豆	腐	635	份		新鮮白旗魚丁		18	kg							CAS玉米布丁酥		1270	份		山東白菜	粗絲	33	kg
蒜					筍	紅蘿蔔	絲	5	kg						王					螞	冬粉		2	包
醬	蒜泥		1.2	kg	自絲	脆筍絲		20	kg						米	*2塊/人				蟻	痩粗絞肉		9	kg
油						高麗菜	片	12	kg						布	草莓粉				類	紅蘿蔔	絲	5	kg
豆	薑泥		0.5	kg	魚	蒜末		0.5	kg						丁					ᅸ	蔥	切珠	1	kg
腐	番茄醬		1	桶	丁	香菜		1	kg						酥					樹	醬油			
,,,,	醬油.糖.香油] "'						乾香菇絲		0.6	kg
	履歷水蓮		18	kg		有機油菜	段	63	kg							有機奶油白菜	段	63	kg		高麗菜	片	67	kg
水	生香菇	片	5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		金針菇		4	kg	炒	蒜末		0.5	kg	炒	紅蘿蔔	片	3	kg
蓮	蒜末		0.5	kg	炒	蒜末		0.5	kg	燴	玉米粒		3	kg	奶	紅蘿蔔	H	3	kg	高	蒜末		0.5	kg
炒	豆芽菜		30	kg	油					自自	新鮮白花菜	切	55	kg	油									
銀					菜					花	蒜末		0.5	kg	白					麗				
芽										1 '-	有機枸杞				菜					菜				
-,										1	74121416				1 ~~									
	山東白菜	片	20	kg		冬瓜	H	20	kg		龍膽石斑魚丁		9	kg		高麗菜	H	12	kg		煉乳		8	罐
白	牛蒡	H	1	kg	冬	中排骨	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	12	kg	鮮	白旗魚丁		18	kg	鮮	中排骨		12	kg	∠ ⊤	/ 		5	桶
菜	CAS小黑輪條	切	9	kg	瓜			0.3	kg	魚	板豆腐		2.	板	蔬	佛手瓜	H	5	kg	紅	波霸粉圓		6	kg
黑	蔥	切珠	1	kg	排					味	高麗菜	H	12	kg	排	蔥	切珠	1	kg	豆湯	紅白小湯圓		18	kو
輪		17.1			骨	蔥	切珠	1	kg	噌	蒜苗	切	1	kg	骨	木耳	H	3	kg		7 . 7 . 7			
湯					湯		77			湯	粗味噌-非基改(5月	介(箱)	1	箱	湯					圓	二砂糖			
120					·~					1 ‴	71 - 71 - 71 - 71 - 71 - 71				1‴						冰塊		30	kو
蘋果 蘋果			635	份	保久	保久乳		635	份	葡萄	葡萄乾		635	份	百香	百香果		635	份	椪柱	椪柑		635	份
20.15	水果-備份	20				保久乳-備份 20			份	1	備份 2			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	肉魚豆豆	肉魚豆蛋 蔬菜			主食類	肉魚豆	肉魚豆蛋			主食類	肉魚豆蛋		蔬菜		主食類			蔬菜
4.80		1.00	1.00			4.30	3.10 2.00		4.10		3.00		1.20		5.00	2.40		1.40		5.70	3.00		1.70	
水果類		油脂類	油脂類			水果類	油脂類 熱量		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	2.50			0	3.00		718.50		1	2.60		719.00		1	2.40		733.00		1	2.40		834.50
	蛋白質	脂肪			蛋白質				醣類		蛋白質	脂肪	脂肪			蛋白質	脂肪		醣類		蛋白質	脂肪		醣類
				醣類										醣類							冬至			
		•			•					•				-			▲ 木 校							

★本校一律使用國產豬、牛肉食材 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