

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					12月17日					12月18日					12月19日					12月20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															
白米飯	白米		49	kg	燕麥飯	白米		49	kg	白米飯	白米		49	kg	芝麻飯	白米		52	kg	糙米飯	白米		49	kg															
起司玉米瀑布	CAS玉米粒		22	kg	鹹酥雞	CAS光雞丁		42	kg	煲仔飯	CAS排骨肉丁		42	kg	滷雞腿	新鮮雞腿D6		635	支	東坡肉	五花肉塊		635	份															
	馬鈴薯	小丁	15	kg		CAS翅小腿		21	kg		CAS香腸	切片	9	kg																									
	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							紅蘿蔔	小丁	4	kg		蔥		1	kg		冰糖		6	kg															
	洋蔥	小丁	6	kg		蒜末		1	kg		毛豆仁		3	kg		滷包		10	包		醬油																		
	乳酪絲1KG		4	包		九層塔		2	kg		濕黑豆豉		1.2	kg																									
											太白粉		2	kg																									
											100%手工花生油570ml		2	瓶																									
蒜醬油豆腐	手工炸四角嫩豆腐		635	份	筍絲魚丁	新鮮白旗魚丁		18	kg						玉米布丁酥	CAS玉米布丁酥		1270	份	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg															
	蒜泥		1.2	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg														冬粉		2	包													
						脆筍絲		20	kg														瘦粗絞肉		9	kg													
	薑泥		0.5	kg		高麗菜	片	12	kg														紅蘿蔔	絲	5	kg													
	番茄醬		1	桶		蒜末		0.5	kg														蔥	切珠	1	kg													
	醬油,糖,香油					香菜		1	kg															醬油															
水蓮炒銀芽	履歷水蓮		18	kg	炒油菜	有機油菜	段	63	kg	燴白花					炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	63	kg	炒高麗菜	高麗菜	片	67	kg															
	生香菇	片	5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		金針菇		4	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg															
	蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		玉米粒		3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg																				
	豆芽菜		30	kg							新鮮白花菜	切	55	kg																									
											蒜末		0.5	kg																									
											有機枸杞																												
白菜黑輪湯	山東白菜	片	20	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜	片	20	kg	鮮魚味噌湯	龍膽石斑魚丁		9	kg	鮮蔬排骨湯	高麗菜	片	12	kg	紅豆湯圓	煉乳		8	罐															
	牛蒡	片	1	kg		中排骨		12	kg		白旗魚丁		18	kg		中排骨		12	kg		紅豆		5	桶															
	CAS小黑輪條	切	9	kg		薑絲		0.3	kg		板豆腐		2	板		佛手瓜	片	5	kg		波霸粉圓		6	kg															
	蔥	切珠	1	kg							高麗菜	片	12	kg		蔥	切珠	1	kg		紅白小湯圓		18	kg															
						蔥	切珠	1	kg		蒜苗	切	1	kg		木耳	片	3	kg																				
											粗味噌-非基改(5斤/箱)		1	箱									二砂糖																
糖果	糖果		635	份	保久	保久乳		635	份	葡萄	葡萄乾		635	份	百香	百香果		635	份	椪柑	椪柑		635	份															
水果-備份					保久乳-備份					備份					水果-備份					備份																			
主食類			肉魚豆蛋		蔬菜			肉魚豆蛋		主食類			肉魚豆蛋		蔬菜			肉魚豆蛋		主食類			肉魚豆蛋		蔬菜														
4.80			1.00		1.40			4.30		2.00			3.00		1.20			5.00			2.40			1.40		5.70		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												
1			2.50		618.50			0		3.00			718.50		1			2.60		719.00			1			2.40		733.00		834.50									
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								