

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年1月第1週午餐菜單

	12月30日					12月31日					1月1日					1月2日					1月3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	芝麻飯	白米			52	kg	五穀飯	白米			48	kg		元旦			紫米飯	白米			48	kg	白米飯	白米			49	kg
		熟黑芝麻		0.2	kg	五穀米			3	kg						紫米			3	kg								
主 菜	蒲燒鯛	蒲燒鯛		635	份	客家小炒	前腿肉絲		36	kg				孜然燒雞	光雞丁		60	kg	壽喜燒	梅花火鍋片	預解凍	42	kg					
					豆干片			12	kg								蒜末			0.5	kg	板豆腐					4	板
					乾魷魚切絲-密封包			2	kg								洋蔥	中丁		6	kg	鴻喜菇					5	kg
					洋蔥		片	10	kg								青蔥	切		1	kg	洋蔥	絲				10	kg
					蒜末			0.5	kg								孜然粒			0.5	kg	紅蘿蔔	片				5	kg
					蔥		切段	2	kg								十三香30G			1	小瓶	照燒醬	2.4kg/瓶				2	瓶
					辣豆瓣醬			2	罐								小茴香粉30G			1	小瓶	柴魚片(大)					1	包
																					白芝麻		0.1				kg	
副 菜	起司玉米瀑布	CAS玉米粒		22	kg	刺瓜鮮燴	刺瓜	片	51	kg				番茄豆腐	板豆腐		6	板	玉米炒蛋	雞蛋		38	kg					
		馬鈴薯	小丁	15	kg		紅蘿蔔	片	2	kg							蕃茄	中丁		18	kg	玉米粒					20	kg
		CAS青花菜		10	kg		鮮木耳	絲	3	kg							雞蛋			4	kg	蔥	切珠				2	kg
		紅蘿蔔	小丁	6	kg		鳥蛋		9	kg							生香菇	片		4	kg							
		洋蔥	小丁	6	kg		蒜末		0.5	kg							蒜末			0.5	kg							
		乳酪絲		5	包												蔥	切珠		1	kg							
蔬 菜	炒菠菜	履歷菠菜	段	63	kg	炒青松菜	有機青松菜	段	64	kg				炒花菜	新鮮青花菜	切	57	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	63	kg					
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg							白精靈菇			4	kg	蒜末					0.5	kg
		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg							玉米粒			5	kg	紅蘿蔔	片				3	kg
																	蒜末			1	kg							
湯	鮮蔬黑輪湯					牛蒡雞湯	牛蒡	片	10	kg				結頭排骨湯	結頭菜	中丁	20	kg	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包					
		高麗菜	片	15	kg		光雞丁		20	kg							中排骨			12	kg	洗選蛋cas					10	kg
		薑絲		0.5	kg		山東白菜	片	12	kg							香菜			0.6	kg	蔥	切珠				1	kg
		秀珍菇		5	kg		金針菇	切	3	kg																		
		CAS小黑輪條	切2	6	kg																							
附 餐	香蕉	香蕉		635	份	保久	萬丹保久乳		635	份				柳丁	柳丁		635	份	芋頭	芋頭包		635	份					
		水果-備份	20	份	保久乳-備份		20	份	備份						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			
		5.30	1.90	1.70		4.10	2.90	2.50					4.20		3.10	1.70	5.60		3.10	1.30								
		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	728.50		0	2.30	670.50			0.00		1		2.30	732.50	0		2.50	769.50								
		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			

※經營養師審核：☐通過

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