

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年3月第1週午餐菜單

|      |       | 3月3日      |    |      |        | 3月4日 |        |           |        | 3月5日 |         |          |        | 3月6日   |     |      |        | 3月7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   | 紫米飯    | 白米<br>紫米  |        |      | 48<br>3 | kg<br>kg | 板條     | 板條     |     |      | 140    | kg   | 糙米飯    | 白米<br>糙米 |        |      | 49<br>3 | kg<br>kg | 白米飯    | 白米       |    |      | 52   | kg |
|      |       | 熟黑芝麻      |    |      | 0.2    | kg   |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
| 主菜   | 海鮮粉絲煲 | 蝦仁        |    |      | 12     | kg   | 客家小炒   | 肉絲        |        |      | 36      | kg       | 古早味板條湯 | 前腿肉絲   | 預解凍 | 24   | kg     | 蘑菇雞丁 | 雞腿切丁   |          |        | 24   | kg      | 香菇滷肉     | 鈕扣菇    |          |    | 1    | kg   |    |
|      |       | 鱸魚丁       |    |      | 24     | kg   |        | 豆干片       |        |      | 13      | kg       |        | CAS小貢丸 |     |      | 9      |      | kg     | 光雞丁      |        |      | 30      |          | kg     | 油蔥酥      |    |      | 2    | 包  |
|      |       | 板豆腐       | 切丁 |      | 5      | 板    |        | 乾魷魚       |        |      | 2       | kg       |        | 新鮮魷魚條  |     |      | 9      |      | kg     | 洋蔥       | 片      |      | 12      |          | kg     | 肉丁       |    |      | 48   | kg |
|      |       | 冬粉3KG     |    |      | 2      | 包    |        | 洋蔥        | 片      |      | 10      | kg       |        | 蔥      | 切段  | 1.2  | kg     |      |        |          |        |      |         |          | 豆干小丁   |          |    | 9    | kg   |    |
|      |       | 蒜末        |    |      | 1      | kg   |        | 蒜末        |        |      | 0.5     | kg       |        | 韭菜     | 切段  | 1.2  | kg     |      | 洋菇罐頭   |          |        | 4    | kg      |          | 蒜仁     |          |    | 0.5  | kg   |    |
|      |       | 蔥         | 切珠 |      | 1      | kg   |        | 蔥         | 切段     |      | 2       | kg       |        | 蒜末     |     |      | 0.5    |      | kg     | 蘑菇醬      |        |      | 2       |          | 桶      | 糖、醬油     |    |      |      |    |
|      |       | 豆瓣醬       |    |      |        |      |        | 豆瓣醬       |        |      |         |          |        | 豆芽菜    |     |      | 12     |      | kg     | 黑胡椒醬     |        |      | 2       |          | 桶      |          |    |      |      |    |
|      |       | 蒜頭酥       |    |      |        |      |        | 醬油、糖      |        |      |         |          |        | 油蔥酥    |     |      | 2      |      | 包      | 蒜末       |        |      | 0.5     |          | kg     |          |    |      |      |    |
|      |       | 烏醋、素蠔油、香油 |    |      |        |      |        | *國小/幼兒園不辣 |        |      |         |          |        | 乾香菇絲   |     |      | 1      |      | kg     |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
| 副菜   | 蔥花菜脯蛋 | 雞蛋        |    |      | 38     | kg   | 南瓜咖哩   | 小三角油豆腐    | 切2     |      | 10      | kg       | 茶葉蛋    | 茶葉蛋cas |     |      | 640    | 粒    | 紅蘿蔔炒豆包 | 非基改濕豆包   | 切絲     |      | 9       | kg       | 玉米布丁酥  | CAS玉米布丁酥 |    |      | 1280 | 份  |
|      |       | 紅蘿蔔       | 絲  |      | 6      | kg   |        | 帶皮南瓜      | 3公分大丁  |      | 12      | kg       |        |        |     |      | 紅蘿蔔    | 絲    |        |          | 40     | kg   |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       | 蔥         | 珠  |      | 3      | kg   |        | 馬鈴薯       | 中丁     |      | 20      | kg       |        |        |     |      | 毛豆仁CAS |      |        |          | 5      | kg   | *2塊/人   |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       | 珍珠脯(不鹹)   |    |      | 15     | kg   |        | 紅蘿蔔       | 中丁     |      | 5       | kg       |        |        |     |      | 蒜末     |      |        |          | 0.5    | kg   | 胡椒鹽     |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        | 洋蔥        | 中丁     |      | 8       | kg       |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        | 咖哩塊1KG-甜味 |        |      | 5       | 塊        |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
| 蔬菜   | 炒小白菜  | 有機小白菜     | 段  |      | 61     | kg   | 炒菠菜    | 履歷菠菜      | 段      |      | 61      | kg       | 鮮菇炒高麗菜 | 高麗菜    | 片   |      | 66     | kg   | 燴刺瓜    | 刺瓜       | 片      |      | 66      | kg       | 炒白菜    | 山東白菜     | 片  |      | 62   | kg |
|      |       | 蒜末        |    |      | 0.5    | kg   |        | 蒜末        |        |      | 0.5     | kg       |        | 紅蘿蔔    | 片   |      | 3      | kg   |        | 木耳       | 絲      |      | 3       | kg       |        | 蒜末       |    |      | 0.5  | kg |
|      |       | 玉米粒       |    |      | 3      | kg   |        | 紅蘿蔔       | 片      |      | 3       | kg       |        | 蒜末     |     |      | 0.5    | kg   |        | 蒜末       |        |      | 0.5     | kg       |        | 紅蘿蔔      | 片  |      | 3    | kg |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
| 湯    | 冬瓜魚丸湯 | 冬瓜        | 片  |      | 20     | kg   | 黃豆芽排骨湯 | 黃豆芽       |        |      | 5       | kg       |        |        |     |      |        |      | 蘿蔔排骨湯  | 白蘿蔔      | 中丁     |      | 15      | kg       | 仙草凍奶茶  | 仙草凍      |    |      | 80   | kg |
|      |       |           |    |      |        |      |        | 馬鈴薯       | 中丁     |      | 15      | kg       |        |        |     |      | 紅蘿蔔    | 中丁   |        |          | 5      | kg   | 鮮奶-家庭號  |          |        |          | 10 | 桶    |      |    |
|      |       | CAS秀珍魚丸   |    |      | 12     | kg   |        | 中排骨       |        |      | 12      | kg       |        |        |     |      | 中排骨    |      |        |          | 12     | kg   |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       | 蔥         | 切珠 |      | 1      | kg   |        | 香菜        |        |      | 0.6     | kg       |        |        |     |      | 蔥      | 切珠   |        |          | 1      | kg   |         |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        | 香油        |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      | 二砂糖     |          |        |          |    |      |      |    |
|      |       |           |    |      |        |      |        |           |        |      |         |          |        |        |     |      |        |      |        |          |        |      |         |          |        |          |    |      |      |    |
| 附餐   | 香蕉    | 香蕉        |    |      | 640    | 份    | 保久     | 保久乳       |        |      | 640     | 份        | 芋頭     | 芋頭包    |     |      | 640    | 份    | 百香     | 百香果      |        |      | 640     | 份        | 餅乾     | 豆奶豆腐餅    |    |      | 640  | 份  |
|      |       | 水果-備份     | 20 | 份    | 備份     | 20   |        | 份         | 備份     | 20   | 份       | 水果-備份    |        | 20     | 份   | 備份   | 16     | 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     | 主食類      |    | 肉魚豆蛋 | 蔬菜   |    |
|      |       | 4.7       |    | 3.30 | 1.50   | 5.00 |        | 2.60      | 1.50   | 5.60 |         | 2.80     | 1.30   | 4.10   |     | 2.60 | 2.10   | 4.60 |        | 2.30     | 1.00   | 4.60 |         | 2.30     | 1.00   |          |    |      |      |    |
|      |       | 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     | 水果類      |    | 油脂類  | 熱量   |    |
|      |       | 1         |    | 2.40 | 782.00 | 0    |        | 2.70      | 704.00 | 1    |         | 2.30     | 798.00 | 1      |     | 2.20 | 693.50 | 0    |        | 3.00     | 654.50 | 0    |         | 3.00     | 654.50 |          |    |      |      |    |
|      |       | 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     | 蛋白質  |        | 脂肪       | 醣類     | 蛋白質  |         | 脂肪       | 醣類     | 蛋白質      |    | 脂肪   | 醣類   |    |

※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