

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年3月第2週午餐菜單

3月10日					3月11日					3月12日					3月13日					3月14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				
胚芽飯	白米		49	kg	地瓜飯	白米		48	kg	漢堡	漢堡50G		640	份	芝麻飯	白米		52	kg	糙米飯	白米		49	kg				
	胚芽米		3	kg		履歷地瓜	去皮切	20	kg							熟黑芝麻		0.2	kg		糙米	糙米		3	kg			
五柳魚	新鮮白旗魚丁		60	kg	咖哩豬	腱肉丁	預解凍	48	kg	豬排堡	CAS五香肉排		640	份	筍乾排骨	排骨肉		54	kg	春川炒雞	雞腿切丁		24	kg				
	脆筍絲		6	kg			馬鈴薯	中丁	20		kg		紅蘿蔔	中丁		6	kg		光雞丁			30	kg					
	鮮木耳	絲	3	kg			紅蘿蔔	中丁	6		kg		小包番茄醬			640	份		薑母片			0.6	kg		韓式年糕條		12	kg
	紅蘿蔔	絲	3	kg			咖哩粉		3		包							蒜仁			0.6	kg		紅蘿蔔	片	5	kg	
	洋蔥	絲	8	kg			洋蔥	中丁	8		kg							筍干*濕的	切段		15	kg		洋蔥	中丁	8	kg	
	蒜末		0.5	kg														醬油						韓式辣醬		2	盒	
	五印醋		3	瓶																				黃金泡菜		6	kg	
	青蔥		0.5	kg																				韓式泡菜		3	kg	
蒸蛋	雞蛋cas		40	kg	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg	鮮蔬焗烤	馬鈴薯	中丁	24	kg	冬瓜鮮燴	冬瓜	片	60	kg	玉米炒蛋	雞蛋		38	kg				
	蒜末		1	kg			冬粉3KG		2		包		CAS青花菜			20	kg		鮮木耳		絲	3	kg		玉米粒		20	kg
							瘦粗絞肉		9		kg		CAS玉米粒			12	kg		CAS秀珍魚丸			6	kg		蔥	切珠	2	kg
							紅蘿蔔	絲	5		kg		CAS碎培根			6	kg		蒜末			0.5	kg					
							薑	切珠	1		kg		乳酪絲1KG			6	包											
炒清江菜	有機青江菜	段	62	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	61	kg	麵疙瘩			15	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	61	kg	炒菠菜	履歷菠菜	段	61	kg				
	蒜末		0.5	kg			蒜末		0.5		kg							蒜末			0.5	kg		蒜末		0.5	kg	
	紅蘿蔔	片	3	kg			木耳	片	3		kg							玉米粒			3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg	
紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	關東煮湯	海帶結(薄的)		6	kg	羅宋雞湯	高麗菜	片	12	kg	豆薯蛋花湯	豆薯	絲	15	kg	結頭排骨湯	結頭菜	中丁	20	kg				
	洗選蛋cas		10	kg			白蘿蔔	中丁	12		kg		紅蘿蔔	小丁		4	kg		cas雞蛋			10	kg		中排骨		12	kg
	蔥	切珠	1	kg			CAS米血丁		6		kg		秀珍菇			5	kg		蔥		切珠	1	kg		香菜		0.6	kg
							CAS小黑輪條		6		kg		番茄	片		12	kg		紅蘿蔔		絲	5	kg					
							芹菜-去葉		1		kg		光雞丁			20	kg											
					柴魚片(大)		1	包		芹菜-去葉		2	kg															
茂谷	茂谷柑		640	份	保久	保久乳		640	份	豆奶	黑豆漿		640	份	蘋果	蘋果		640	份	葡萄	葡萄乾		640	份				
	水果-備份		20	份		保久乳-備份		20	份		備份		20	份		水果-備份		20	份		備份		20	份				
	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					
	4.10	3.20	1.40			6.30	2.50	2.00			3.80	2.60	0.90			4.20	2.30	2.60			4.90	3.20	1.60					
	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	2.80	748.00			0	2.50	791.00			0	3.00	618.50			1	2.20	690.50			1	2.60	800.00					
	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					

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：

主任：

校長：