

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年3月第3週午餐菜單

	3月17日					3月18日					3月19日					3月20日					3月21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	麵	義大利麵			48	kg	紫米飯	白米			52	kg								
		熟黑芝麻			0.2	kg		五穀米			3	kg								紫米												
主 菜	花枝排	CAS花枝排70G			640	份	瓜仔雞	翅小腿			24	kg	茄汁義大利麵	瘦粗絞肉			27	kg	黑胡椒豬柳	豬柳			48	kg	照燒雞丁	光雞丁			54	kg		
								培根片CAS			5	kg		洋蔥			絲	10		kg	洋蔥			中丁		8	kg					
		胡椒鹽						紅蘿蔔			小丁	5		kg	蒜末			1		kg	紅蘿蔔			中丁		5	kg					
								玉米粒			10	kg		青椒			絲	6		kg	馬鈴薯			中丁		10	kg					
								番茄			小丁	15		kg	豆芽菜			5		kg	蔥			切段		1	kg					
								洋蔥			小丁	10		kg	無鹽奶油454G			2		塊												
		醬油.糖						洋菇片罐頭			2.8KG	2		桶	黑胡椒醬			3		桶	照燒醬					3	桶					
副 菜	筍絲魚羹	烏醋					鮪魚洋芋						香酥炸						紅蘿蔔炒蛋						番茄豆腐							
		脆筍絲			20	kg		CAS檸檬雞柳條			33	kg		雞蛋			38	kg		板豆腐				6		板						
		紅蘿蔔			5	kg		玉米筍			去殼不切片	16		kg	紅蘿蔔			絲		23	kg	蕃茄				中丁	20	kg				
		木耳			5	kg		牛蒡			切片	8		kg	青蔥			切珠		2	kg	雞蛋					5	kg				
		薑絲			0.5	kg		胡椒鹽												生香菇			片	3		kg						
		CAS魚羹			切2	15		kg	起司酥炸粉			2		包							蒜末					1	kg					
		香菜			1	kg														蔥			切珠	1		kg						
蔬 菜	炒高麗菜	蒜頭酥			1	包	炒清江菜						炒鵝白菜						有機鵝白菜						炒小白菜							
		蒜末			0.5	kg		有機青江菜			段	62		kg	蒜末			0.5		kg	有機構小白菜			段		61	kg					
		紅蘿蔔			片	3		kg	蒜末			0.5		kg	紅蘿蔔			片		3	kg	蒜末					0.5	kg				
		高麗菜			66	kg		紅蘿蔔			片	3		kg							玉米粒					3	kg					
湯	日式味噌湯	板豆腐			4	板	麻油米血湯	黑麻油			1	桶	玉米脆片濃湯	雞蛋			5	kg	筍片排骨湯	脆筍片			20	kg	冬瓜檸檬粉圓	波霸粉圓				18	kg	
		濕海帶芽(不鹹)			2	kg		光雞丁			15	kg		玉米醬3KG			5	桶		中排骨			12	kg		冬瓜茶塊			24	塊		
		非基改油皮			3	kg		CAS米血丁			15	kg		玉米粒3KG			4	桶		蔥			切珠	1		kg	新鮮檸檬汁500CC			5	瓶	
		特級小魚乾-密封包裝			0.3	kg		薑絲			0.5	kg		洋蔥			小丁	8		kg												
		蒜苗			切片	2		kg	金針菇			切		3	kg	CAS青花菜				10	kg							二砂糖				
		粗味噌-非基改(5斤/箱)			1	箱								馬鈴薯			小丁	12		kg							冰塊				60	kg
														紅蘿蔔			小丁	5		kg												
附 餐	香蕉	香蕉			640	份	保久	保久乳			640	份	栗子	栗子			640	份	奇異	奇異果			640	份	麵包	楓糖小可頌			640	份		
		備份			20	份		備份			20	份		備份			20	份		備份				份		備份				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							
	4.10		2.80		1.60	5.40		2.50		1.60	3.70		2.90		1.20	4.10		3.30		2.00	5.70		2.60		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		3.00		732.00	0		2.20		704.50	0		3.00		641.50	1		2.40		752.50	0.2		2.30		749.50							
	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							

※經營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐不通過(原因：)
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

★本校一律使用國產豬、牛肉食材；不使用蘇丹紅調味料