

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年3月第4週午餐菜單

	3月24日					3月25日					3月26日					3月27日					3月28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	糙米飯	白米		49	kg	麵線	紅麵線(不鹹)		43	kg	胚芽飯	白米		49	kg					
		熟黑芝麻		0.2	kg		糙米		3	kg								胚芽米		3	kg				
主 菜	茄汁魚片	新鮮鯛魚片		635	份	剝皮辣椒雞	光雞丁		33	kg	花生豬腳麵線	紅蘿蔔	手切大丁	6	kg	三杯雞	光雞丁		54	kg	古早味肉燥	瘦粗絞肉		45	kg
							翅小腿		21	kg		白蘿蔔	手切大丁	15	kg		米血丁CAS		18	kg		碎干丁		12	kg
							白蘿蔔	中丁	20	kg		薑片		0.6	kg					洋蔥		小丁	6	kg	
		薑末		0.3	kg		蒜仁		0.5	kg		水煮花生		7	kg		薑片		0.6	kg		乾香菇絲		0.6	kg
		洋蔥	絲	5	kg		剝皮辣椒(不辣)500G		8	罐		CAS蹄膀丁		15	kg		蒜仁		0.6	kg		蒜末		0.5	kg
		蕃茄醬	3KG	1	桶		黑瓜		1	桶		CAS腱肉丁		15	kg		九層塔		1.2	kg		油蔥酥		2	包
							香油,醬油					滷包		12	包		黑麻油2KG		1	桶		醬油			
							*國小/幼兒園不放辣椒,調味淡					蒜泥		0.6	kg		醬油,糖,素蠔油								
								香菜		0.6	kg						和風沙拉醬1.5L		1	瓶					
副 菜	塔香海茸	素皮絲		3	kg	蒸燒賣	CAS蟹黃燒賣		1280	份	蒸芋頭肉圓	芋頭肉圓55G		640	粒	蒲燒鯛豆腐	蒲燒鯛		18	kg	雞絲寬粉	雞肉絲		9	kg
		海茸		40	kg							甜不辣沾醬3KG		1	桶		板豆腐		7	大板		紅蘿蔔	粗絲	5	kg
		杏鮑菇	切長段	6	kg										洋蔥		絲	4	kg	小黃瓜		粗絲	12	kg	
		九層塔		3	kg									照燒醬	2.4kg/瓶		1	瓶	黃豆芽			20	kg		
		蒜末		0.6	kg														寬粉			6	kg		
		豆瓣醬-640G		2	罐														蒜泥			0.3	kg		
		素蠔油,香油																	蔥	切珠		1	kg		
蔬 菜	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	61	kg	炒高麗菜					針菇炒菠菜	金針菇	切	4	kg	炒清江菜	有機青江菜	段	62	kg	炒刺瓜	刺瓜	片	66	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		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg										
							履歷菠菜	段	61	kg															
湯	海菜叻魚羹	熟叻仔魚		6	kg	青木瓜排骨湯	青木瓜	片	20	kg						蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔	中丁	15	kg	菇菇雞湯	金針菇	切	2	kg
		CAS玉米粒		9	kg		中排骨		12	kg							紅蘿蔔	中丁	5	kg		秀珍菇		5	kg
		紅蘿蔔	絲	5	kg												CAS小貢丸		12	kg		光雞丁		20	kg
		澎湖海菜		1	kg		香菜		1	kg							蔥	切珠	1	kg		薑絲		0.5	kg
		CAS雞蛋		5	kg																				
		蔥	切珠	1	kg																				
附餐	百香	百香果		640	份	保久	保久乳		640	份	芝麻	芝麻包		640	份	茂谷	茂谷柑		640	份	米果	米果		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	
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	
		4.30	2.10	2.00			4.10	3.30	1.70			5.80	2.30	1.40			4.90	3.30	1.40			4.60	3.30	1.90	
		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	703.50			0	2.00	667.00			0	2.80	739.50			1	2.70	807.00			0	2.30	720.50	
		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

☐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

午餐秘書： 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