

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年4月第1週午餐菜單

3月31日					4月1日					4月2日					4月3日					4月4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		食材	規格	數量	單位			
主食	白米飯	白米	52	kg	紫米飯	白米 紫米		48 3	kg kg	大享堡			620	份	清明連假					清明連假							
	椒鹽魚排	日式鮮魚排		650	份	馬鈴薯燒雞	光雞丁		54	kg	沙威瑪	新鮮雞柳條		51		kg											
					馬鈴薯		中丁	20	kg	蒜泥			1	kg													
					紅蘿蔔		中丁	6	kg	洋蔥絲			15	kg													
胡椒鹽					洋蔥		中丁	8	kg	匈牙利紅椒粉			0.2	kg													
					醬油.糖					孜然粉			0.5	kg													
										咖哩粉			1	kg													
										小茴香粉			0.5	kg													
										糖																	
								胡椒鹽.白胡椒粉.香油																			
								熟白芝麻		0.1	kg																
副菜	番茄炒蛋	雞蛋	38	kg	螞蟥上樹	山東白菜	粗絲	31	kg	溫沙拉																	
		蕃茄	中丁	20		kg	冬粉3KG		2		包																
		蔥	切珠	1		kg	瘦粗絞肉		9		kg	CAS青花菜		26		kg											
		蕃茄醬					紅蘿蔔	絲	5		kg	履歷地瓜	去皮切丁	21		kg											
							蔥	切珠	1		kg	紅蘿蔔	片	5		kg											
							醬油					玉米段	手切2公分厚	10		kg											
							乾香菇絲		0.6		kg	蒜末		1		kg											
												培根片CAS		6		kg											
蔬菜	鮮菇炒高麗菜	高麗菜	片	66	kg	炒菠菜	履歷菠菜	段	62	kg																	
		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg																	
		蒜末		0.5	kg																						
		生香菇	片	4	kg																						
湯	關東煮湯	海帶結(薄的)		5	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜	片	22	kg	濃湯通心粉	黑胡椒粒															
		白蘿蔔	中丁	15	kg							通心粉(彎管麵)		6		kg											
		CAS米血丁		6	kg		中排骨		12	kg		洋蔥	小丁	8		kg											
		CAS小黑輪條		9	kg		青蔥		1	kg		CAS紅蘿蔔丁		5		kg											
		芹菜-去葉		1	kg							玉米粒		8		kg											
		柴魚片(大)		1	包							CAS馬鈴薯丁		12		kg											
												鮮奶油1L		3	罐												
												高麗菜	片	8	kg												
附餐	蜜棗	蜜棗		650	份	保久	保久乳		650	份	豆奶	豆奶		650	份												
營養分析	水果-備份		20	份	備份		20	份	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	主食類		肉魚豆蛋	蔬菜	水果類		油脂類	熱量	水果類		油脂類	熱量			
	4.7		2.90	1.70	4.90		2.60	2.10	3.70		2.40	1.00	0.00		0.00	0.00		0.00	0.00		0.00	0.00					
	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	蛋白質		脂肪	醣類	蛋白質		脂肪	醣類			
	1		3.00	784.00	0		2.50	703.00	0		2.80	590.00	0		2.80	590.00	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	蛋白質		脂肪	醣類	排球聯賽,白中減33				排球聯賽,白中減9						

※經營營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐不通過(原因：)

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