

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年4月第3週午餐菜單

4月14日					4月15日					4月16日					4月17日					4月18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	意麵-細		730	丸	紫米飯	白米		48	kg	白米飯	白米		52	kg			
	熟黑芝麻		0.2	kg	五穀米		3	kg							紫米		3	kg									
主 菜	香酥魚塊	白旗魚丁	57	份	古早味肉燥	瘦粗絞肉		45	kg	廣式燴麵	前腿肉絲		24	kg	春川炒雞	雞腿切丁		24	kg	檸檬雞翅	CAS檸檬雞翅		650	份			
		蝦片	4	包		碎干丁		12	kg		新鮮魷魚條		15	kg		光雞丁		30	kg								
						洋蔥	小丁	6	kg		貴妃鮑片	切2	4	kg		韓式年糕條		12	kg								
						乾香菇絲		0.6	kg		秀珍魚丸CAS		9	kg		紅蘿蔔	片	5	kg								
		胡椒鹽				蒜末		0.5	kg		CAS玉米粒		5	kg		洋蔥	中丁	8	kg								
						油蔥酥		2	包		洋蔥	片	12	kg		黃金泡菜		6	kg								
											高麗菜	片	10	kg		韓式泡菜		3	kg								
											蒜末		0.6	kg		乳酪絲1KG		3	包								
副 菜	海芽燴蛋	濕海帶芽(不鹹)	4	kg	韭花甜不辣	韭菜花	切	8	kg	茶香滷味	鳥蛋		9	kg	玉米四色	CAS玉米粒		20	kg	咖哩馬鈴薯	雞絞肉		9	kg			
		雞蛋cas	36	kg		CAS甜不辣片	切	40	kg		大黑豆干丁		33	kg		CAS紅蘿蔔丁		6	kg		CAS馬鈴薯丁		35	kg			
		薑絲	1	kg		雞蛋		10	kg		海帶結(薄的)		15	kg		小黃瓜	小丁	10	kg		CAS紅蘿蔔丁		6	kg			
		鯉魚粉				沙茶醬					醬油糖					CAS馬鈴薯丁		10	kg		洋蔥	中丁	8	kg			
		香油									阿薩姆紅茶茶包50G		10	包		生香菇	小丁	3	kg		咖哩粉		2	盒			
											香油					蔥	切珠	1	kg		*注意不要太鹹						
蔬 菜	炒高麗菜				炒小白菜	有機小白菜	段	61	kg						炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	60	kg	炒絲瓜	絲瓜	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						木耳	絲	3		kg	紅蘿蔔	片	3	kg		
		高麗菜	66	kg																							
湯	番茄蛋花湯	番茄	片	12	kg	青木瓜排骨湯	青木瓜	中丁	20	kg	酸菜雞湯	光雞丁		21	kg	筍片排骨湯	脆筍片		20	kg	南瓜雞湯	帶皮南瓜	中丁	24	kg		
		生香菇	片	3	kg		中排骨		12	kg		金針菇	切	4	kg		中排骨		12	kg		光雞丁		20	kg		
		雞蛋		12	kg		香菜		1	kg		薑絲		0.5	kg		蔥	切珠	1	kg		薑絲		0.3	kg		
		蔥	切珠	1	kg							秀珍菇		4	kg							金針菇	切	2	kg		
		香油										酸菜心絲		8	kg							芹菜-去葉	切	1	kg		
												蔥	切珠	1	kg												
附 餐	葡萄		650	份	保久	保久乳		650	份	奶皇	奶皇包		650	份	茂谷	茂谷柑		650	份	餅乾	豆奶豆腐餅		650	份			
	備份	20	份	備份	20	份	備份	20	份	備份	20	份	備份	20	份	備份	20	份	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		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜	
	4.00	3.40	1.30		5.70	2.80	1.50		3.60	3.40	0.90		5.10	2.30	1.70		5.00	3.10	1.30		4.00	3.40	1.30		5.70	2.80	1.50
	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
	0.5	3.00	732.50		0	2.20	745.50		0	2.70	651.00		1	2.50	744.50		0	2.30	718.50		0.5	3.00	732.50		0	2.20	745.50
	蛋白質	脂肪	醃類		蛋白質	脂肪	醃類		蛋白質	脂肪	醃類		蛋白質	脂肪	醃類		蛋白質	脂肪	醃類		蛋白質	脂肪	醃類		蛋白質	脂肪	醃類

※經營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐不通過(原因：)
主任：

★本校一律使用國產豬、牛肉食材；不使用蘇丹紅調味料
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