

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年4月第5週午餐菜單

	4月28日					4月29日					4月30日					5月1日					5月2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	白米飯	白米		52	kg	糙米飯	白米		49	kg	麵線	紅麵線(不鹹)		44	kg	胚芽飯	白米		49	kg	白米飯	白米		52	kg
							糙米		3	kg							胚芽米		3	kg					
主菜	檸檬魚	白旗魚丁		57	kg	炸雞腿	CAS熟炸雞腿		650	支	鍋燒雞絲麵	CAS紅蘿蔔丁		5	kg	咖哩雞	光雞丁		54	kg	筍乾排骨	排骨肉		54	kg
		洋蔥	絲	10	kg					高麗菜		片	10	kg	馬鈴薯		中丁	22	kg	CAS紅蘿蔔丁			6	kg	
		蒜末		0.6	kg					CAS玉米粒			5	kg	紅蘿蔔		中丁	6	kg	薑母片			0.6	kg	
		香菜	切	0.6	kg					小朵生香菇		切2	3	kg	咖哩粉			2	包	蒜仁			0.6	kg	
		番茄	小丁	8	kg					CAS小貢丸			6	kg	洋蔥		中丁	8	kg	筍干*濕的		切段	15	kg	
		新鮮檸檬汁1000cc		3	瓶					烏蛋			6	kg	*注意不要太鹹										
		魚露500cc		4	瓶					前腿肉絲			24	kg						醬油					
		寬粉	剪段	2	kg					柴魚片			1	包											
		泰式醬800G		2	瓶																				
副菜	蜜汁滷蛋	CAS滷蛋	切	650	粒	玉米炒蛋	雞蛋		36	kg	花枝排	CAS花枝排		650	份	塔香海茸	素皮絲		3	kg	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg
							CAS玉米粒		20	kg					海茸			40	kg	冬粉3KG			2	包	
		麥芽糖		5	kg		蔥	切珠	2	kg		胡椒鹽			杏鮑菇		切長段	6	kg	瘦粗絞肉			9	kg	
		熟白芝麻		0.3	kg									九層塔			3	kg	紅蘿蔔	絲		5	kg		
		醬油,糖												蒜末			0.6	kg	蔥	切珠		1	kg		
														豆瓣醬					醬油						
																			乾香菇絲			0.6	kg		
蔬菜	炒小白菜	有機小白菜	段	61	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	61	kg	培根銀芽	豆芽菜		32	kg	炒清江菜	有機青江菜	段	61	kg	炒空心菜	履歷空心菜	段	61	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg
		CAS玉米粒		3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		洋蔥	片	12	kg		紅蘿蔔	片	3	kg					
湯	筍絲魚羹	新鮮虱目魚皮		9	kg	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	中丁	15	kg					刺瓜排骨湯	刺瓜	片	22	kg	菇菇雞湯	金針菇	切	3	kg	
		CAS魚羹條		6	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg							秀珍菇		3		kg				
		脆筍絲		12	kg		中排骨		12	kg						中排骨		12	kg		光雞丁		20	kg	
		紅蘿蔔	絲	3	kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg						芹菜-去葉	切珠	1	kg		薑絲		0.5	kg	
		蒜頭酥		1	包																				
附餐	香蕉	香蕉		650	份	保久	保久乳		650	份	豆奶	豆奶		650	份	蘋果	蘋果		650	份	葡萄	葡萄乾		650	份
	水果-備份		20	份	保久乳-備份		20	份	備份		16	份	水果-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	
	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	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	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	0		2.30	720.50	
	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	

※經營營養師審核：☐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