

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年5月第1週午餐菜單

	5月5日					5月6日					5月7日					5月8日					5月9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	地瓜飯	白米		48	kg	紫米飯	白米		48	kg	麵	拉麵-粗		140	kg	糙米飯	白米		49	kg	白米飯	白米		52	kg
		履歷黃地瓜	去皮,切	20	kg		紫米		3	kg							糙米		3	kg					
主 菜	椒鹽魚排					瓜仔雞	翅小腿		24	kg	茄汁義大利麵	瘦粗絞肉		30	kg	蘑菇雞丁	雞腿切丁		24	kg	滷豬排	CAS五香肉排60G		650	份
							光雞丁		27	kg		培根片CAS		6	kg		光雞丁		30	kg					
		CAS旗魚片100G		650	份		白蘿蔔	中丁	18	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg		洋蔥	中丁	6	kg					
		胡椒鹽					薑片		0.5	kg		黃彩椒	小丁	6	kg		CAS馬鈴薯丁		10	kg					
							脆瓜段		9	kg		番茄	小丁	15	kg		洋菇罐頭		3	kg					
							鈕扣菇		0.5	kg		洋蔥	小丁	10	kg		蘑菇醬		2	桶					
							醬油,糖					洋菇片罐頭	2.8KG	2	桶		黑胡椒醬		2	桶					
												蕃茄醬	3KG	2	桶										
副 菜	番茄豆腐	板豆腐		7	板	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋		38	kg	虎皮蛋	水煮蛋-章Q		650	粒	鮮蔬焗烤	CAS紅蘿蔔丁		5	kg	南瓜咖哩	小三角油豆腐	切2	12	kg
		蕃茄	中丁	18	kg		紅蘿蔔	絲	23	kg							CAS青花菜		30	kg		帶皮南瓜	3公分大丁	12	kg
		雞蛋		5	kg												CAS玉米粒		20	kg		CAS馬鈴薯丁		20	kg
		生香菇(履歷或有機)	片	3	kg		青蔥	切珠	2	kg							CAS碎培根		7	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg
		蒜末		1	kg												乳酪絲1KG		5	包		洋蔥	中丁	8	kg
		蔥	切珠	1	kg															咖哩塊1KG-甜味			5	塊	
		蕃茄醬		1	桶																				
蔬 菜	炒小白菜	有機小白菜	段	62	kg	炒菠菜	履歷菠菜	段	63	kg						炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	62	kg	炒莧菜	履歷莧菜	段	60	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg							蒜末		0.5	kg		鮮木耳	絲	3	kg
							有機枸杞															蒜末		0.5	kg
	海芽玉米湯	濕海帶芽(不鹹)	段	3	kg	鮮蔬排骨湯	有機高麗菜		8	kg	玉米濃湯	雞蛋		5	kg	紫菜蛋花湯	紫菜		2	包	奶香綠豆湯	履歷或有機綠豆		15	kg
		洗選蛋cas		5	kg		CAS紅蘿蔔丁		3	kg		玉米醬3KG		5	桶		洗選蛋cas		10	kg		鮮奶-家庭號		10	桶
		CAS玉米粒		10	kg		秀珍菇(履歷或有機)		3	kg		玉米粒3KG		5	桶							包心粉圓		15	kg
							中排骨		12	kg		洋蔥	小丁	8	kg		蔥	切珠	1	kg		二砂糖			
湯	海芽玉米湯																								
附 餐	蘋果	蘋果		650	份	保久乳	保久乳		650	份	芋頭	芋頭包		650	份	香蕉	香蕉		650	份	餅乾	豆腐餅		650	份
		水果-備份	20	份	備份		20	份	備份	20		份	水果-備份	20	份		備份	16	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					
		4.4	2.90	1.30			4.00	3.10	1.80	5.60		2.60	0.90	4.60	2.30		1.60	6.20	3.10	1.20					
		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	753.00			0	2.40	665.50	0		3.00	744.50	1	2.80		720.50	0	2.40	804.50					
營 養 分 析		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