

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年5月第3週午餐菜單

	5月19日					5月20日					5月21日					5月22日					5月23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	紫米飯	白米 紫米		48 3	kg kg	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg kg	白米飯	白米		52	kg	五穀飯	白米 五穀米		48 3	kg kg
主 菜	蒲燒鯛	CAS蒲燒鯛70G		650	份	古早味肉燥	瘦粗絞肉		45	kg	狗仔魚茶泡飯	熟吻魚		18	kg	黑胡椒豬柳	豬柳		48	kg	照燒雞丁	光雞丁		54	kg
							碎干丁		12	kg		鯉節香鬆		5	kg		洋蔥	絲	10	kg		洋蔥	中丁	8	kg
							洋蔥	小丁	6	kg		CAS玉米粒		10	kg		蒜末		0.5	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg
							乾香菇絲		0.6	kg		乾海帶芽		0.6	kg		黃彩椒	絲	6	kg		CAS馬鈴薯丁		10	kg
							蒜末		0.5	kg		蔥	切珠	1.2	kg		豆芽菜		5	kg		蔥	切段	1	kg
							油蔥酥		2	包															
							醬油					麥茶茶包100G		15	包		黑胡椒醬		3	桶		照燒醬		3	桶
												玄米茶茶包5G		10	包										
副 菜	鮪魚玉米	鮪魚片 罐頭3KG		4	桶	絲瓜鳥蛋	絲瓜	片	52	kg	香酥魚排					蒸蛋	雞蛋cas		40	kg	螞蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg
		CAS玉米粒		30	kg		鮮木耳	絲	3	kg							蒜末	1	kg	冬粉3KG			2	包	
		CAS馬鈴薯丁		10	kg		蒜末		0.5	kg		日式鮮魚排		650	份					瘦粗絞肉			9	kg	
		洋蔥	小丁	10	kg		鳥蛋		9	kg		胡椒鹽								紅蘿蔔		絲	5	kg	
		蔥	切珠	1	kg		CAS紅蘿蔔丁		4	kg										蔥		切珠	1	kg	
																				醬油					
蔬 菜	炒青松菜	有機青松菜	段	61	kg	炒清江菜	有機青江菜	段	63	kg	鮮菇炒高麗菜	有機高麗菜	片	65	kg	炒空心菜	有機空心菜	段	62	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	62	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg
		CAS玉米粒		3	kg							蒜末		0.5	kg										
												生香菇(有機或履歷)	片	4	kg										
湯	關東煮湯					鮮筍雞湯	新鮮竹筍	片	20	kg						刺瓜排骨湯	刺瓜	片	20	kg	冬瓜檸檬粉圓	波霸粉圓		18	kg
		白蘿蔔	中丁	20	kg		光雞丁		20	kg							CAS紅蘿蔔丁		3	kg		冬瓜茶塊		24	塊
		CAS米血丁		6	kg		薑絲		0.3	kg							中排骨		12	kg		新鮮檸檬汁500CC		5	瓶
		CAS小黑輪條	切	6	kg												青蔥	切珠	1	kg		二砂糖			
		芹菜-去葉		1	kg															冰塊					
		柴魚片(大)		1	包																				
附 餐	火龍	火龍果		650	份	保久	保久乳		650	份	麵包	切達蒜香麵包		650	份	蘋果	蘋果		640	份	餅乾	旺仔小饅頭		650	份
		備份	20	份	備份		20	份	備份	20		份	備份	650	份		備份		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	
	5.70		2.30	1.40		4.00		3.30	2.30		6.20		2.30	1.10		4.00		3.30	1.60		6.00		2.30	1.60	
	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		0	熱量		水果類		油脂類	熱量	
	1		2.50	779.00		0		2.40	693.00		0		3.00	769.00		1		2.60	744.50		0.7		2.50	787.00	
		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	

※經營營養師審核：☐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