

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年6月第3週午餐菜單

	6月16日					6月17日					6月18日					6月19日					6月20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	白米飯	白米		52	kg	漢堡	漢堡-切一刀		565	份	白米飯	白米		52	kg	白米飯	白米		52	kg	
		糙米		3	kg																					
主菜	蒲燒鯛豆腐	CAS蒲燒鯛	切	20	kg	紅燒排骨	排骨肉		48	kg	花枝排漢堡	CAS花枝排60G		565	份	檸檬雞翅(翅小腿)	CAS檸檬雞翅		470	支	古早味肉燥	瘦粗絞肉		39	kg	
					CAS紅蘿蔔丁			3	kg					CAS檸檬翅小腿			85	支	碎干丁			8	kg			
		板豆腐		7	板		薑母片		0.6	kg		胡椒鹽							*雞翅-國中小				洋蔥	小丁	5	kg
		照燒醬					蒜仁		0.6	kg									*翅小腿-幼兒園				乾香菇絲		0.5	kg
		洋蔥	絲	4	kg		白蘿蔔	中丁	12	kg												蒜末		0.5	kg	
							蔥	切段	1	kg													油蔥酥		1	包
							蕃茄醬		1	桶													醬油			
							醬油,糖																			
副菜	沙茶玉米	豆乾小丁		8	kg	絲瓜麵線	絲瓜	片	52	kg	香料溫沙拉	CAS青花菜		20	kg	塔香海茸	脆筍片		10	kg	海芽燴蛋	濕海帶芽(不鹹)		3	kg	
		CAS玉米粒		38	kg		蒜末		0.5	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg		海茸		36	kg		雞蛋cas		34	kg	
		CAS紅蘿蔔丁		6	kg		CAS魚羹條	切	3	kg		履歷黃地瓜	去皮,切	20	kg		九層塔		3	kg		薑絲		1	kg	
		蒜末		0.5	kg		麵線	剪	2	kg		蒜泥		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		CAS玉米粒		2	kg	
		蔥	切珠	1	kg							CAS培根片		4	kg		豆瓣醬									
		沙茶醬735G		1	罐												素蠔油,香油									
蔬菜	炒油菜	有機油菜	段	56	kg	炒大陸妹	履歷大陸妹	段	58	kg						炒高麗菜	有機高麗菜	段	56	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	53	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	2	kg		
湯	關東煮湯					紫菜蛋花湯	韓國紫菜		1	包	養生雞湯	山東白菜	片	8	kg	刺瓜排骨湯	刺瓜	片	15	kg	冬瓜仙草	仙草凍		50	kg	
		白蘿蔔	中丁	15	kg		洗選蛋cas		9	kg		薑絲		0.3	kg		CAS紅蘿蔔丁		3	kg		冬瓜茶塊		15	塊	
		CAS米血丁		6	kg					有機杏鮑菇		片	3	kg	中排骨			10	kg							
		CAS小黑輪條	切	3	kg		蔥	切珠	0.6	kg		光雞丁		18	kg		青蔥	切珠	0.6	kg						
		芹菜-去葉		0.6	kg					乾香菇絲			0.5	kg						二砂糖						
		柴魚片(大)		1	包					乾干貝			0.5	kg						冰塊			60	kg		
附餐	水果	水果		570	份	保久乳			570	份	果汁	果汁			565	份	水果	水果		555	份	芝麻	芝麻包		550	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		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜		
		4.80	1.90	1.40		4.30	2.20	2.20		4.60	2.3	0.60		4.10	2.40	2.20		4.10	2.40	2.20		4.10	3.20	1.10		
		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	0	熱量		水果類	油脂類	熱量		
		1	2.70	695.00		0	2.50	633.50		1	3.00	#####		1	2.40	690.00		0	2.40	690.00		0	2.40	662.50		
		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		

※經營養師審核：☐通過

午餐秘書：

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