

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年6月第4週午餐菜單

6月23日					6月24日					6月25日					6月26日					6月27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	玉米飯	白米		49	kg	白米飯	白米		52	kg	胚芽飯	白米		49	kg	白米飯	白米		52	kg	
	熟黑芝麻		0.2	kg	CAS玉米粒			3	kg						胚芽米			3	kg						
主 菜	白醬鯛魚	新鮮鯛魚片		550	kg	馬鈴薯燒雞	光雞丁		48	kg	皮蛋瘦肉粥	CAS皮蛋		38	粒	壽喜燒	小肉片-立大	預解凍	30	kg	千貝香菇雞	翅小腿		15	kg
					馬鈴薯		中丁	12	kg	CAS鹹蛋			15	粒	板豆腐			5	板	光雞丁			33	kg	
		洋蔥	小丁	8	kg		CAS紅蘿蔔丁		4	kg		前腿肉絲		18	kg		有機杏鮑菇	片	2	kg		乾干貝		0.5	kg
		洋菇片罐頭		2	桶					CAS玉米粒			6	kg	洋蔥		絲	8	kg	鈕扣菇			0.5	kg	
		鮮奶油1L		1	罐		洋蔥	中丁	5	kg		CAS紅蘿蔔丁		3	kg					薑片			0.1	kg	
							醬油、糖					高麗菜	片	12	kg		照燒醬	2.4kg/瓶	2	桶		白蘿蔔	中丁	8	kg
		乾燥迷迭香30G	用庫存									蔥	切珠	0.6	kg		柴魚片(大)		1	包					
																						薑黃粉			
副 菜	豆薯炒蛋	紅蘿蔔	絲	5	kg	雞絲寬粉	雞肉絲		6	kg	檸檬雞柳條	CAS檸檬雞柳條		1100	份	冬瓜鮮燴	冬瓜	片	50	kg	咖哩馬鈴薯	雞絞肉		6	kg
		豆薯	絲	12	kg		紅蘿蔔	粗絲	4	kg					鮮木耳		絲	2	kg	馬鈴薯		中丁	38	kg	
		雞蛋		32	kg		小黃瓜	粗絲	10	kg		2條/人			蒜末			0.5	kg	CAS紅蘿蔔丁			5	kg	
					有機黃豆芽			10	kg					CAS小黑輪條	切		3	kg	洋蔥	中丁		6	kg		
					寬粉			3	kg									咖哩粉		2		盒			
					蒜泥			0.3	kg									*注意不要太鹹							
					蔥		切珠	0.6	kg																
蔬 菜	炒莧菜	履歷莧菜	段	54	kg	燴刺瓜	刺瓜	片	57	kg	沙茶芥藍	芥藍菜	段	53	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	54	kg	炒高麗菜	有機高麗菜	段	56	kg
		CAS玉米粒		3	kg		金針菇		2	kg		蒜末		1	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		洋蔥	片	4	kg		CAS玉米粒		3	kg					
												沙茶醬735G		1	罐										
湯	鮮蔬蛋花湯	洗選蛋cas		8	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜	中丁	15	kg						蘿蔔雞湯	白蘿蔔	中丁	6	kg	芋香珍珠奶	鮮奶-家庭號		8	桶
		有機高麗菜	片	10	kg							CAS紅蘿蔔丁		4	kg		芋頭	中丁	16	kg					
		CAS紅蘿蔔丁		2	kg		中排骨		10	kg		光雞丁		15	kg										
					蔥		切珠	0.6	kg	蔥		切珠	0.6	kg	包心粉圓			5	kg						
															波霸粉圓			6	kg						
															二砂糖										
															冰塊			60	kg						
附餐	水果	水果	550	份	保久	保久乳		550	份	豆奶	豆漿		550	份	水果	水果		550	份	餅乾	小饅頭餅乾		550	份	
	水果-備份	20	份		保久乳-備份	20	份		備份	20	份		水果-備份	20	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	
	4.10		2.60	1.70	4.70		2.70	1.90	4.30		2.20	1.30	4.40		2.80	2.20	6.50		2.30	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		2.80	710.50	0		2.40	687.00	0		3.00	633.50	1		2.40	741.00	0		2.20	756.50					
	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

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

午餐秘書：

★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