

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年9月第1週午餐菜單

	9月1日					9月2日					9月3日					9月4日					9月5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	地瓜飯	白米		48	kg	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg	麵	拉麵-粗		140	kg	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg	糙米飯	白米 糙米		49 3	kg								
		履歷黃地瓜		20	kg																												
主 菜	香酥白帶魚	新鮮白帶魚捲(章O)			640	份	滷雞腿	新鮮雞腿D6			650	支	茄汁義大利麵	瘦粗絞肉			24	kg	照燒雞丁							咖哩豬	前腿肉丁			42	kg		
														培根片CAS			5	kg		光雞丁			54	kg	小三角油豆腐			切2	4	kg			
								薑片			0.5	kg		碎干丁			5	kg		洋蔥			中丁	6	kg		馬鈴薯			中丁	20	kg	
		胡椒鹽						蔥			0.6	kg		CAS紅蘿蔔丁			5	kg		白蘿蔔			中丁	20	kg		CAS紅蘿蔔丁				5	kg	
								滷包			10	包		CAS玉米粒			8	kg							咖哩粉				3	包			
														番茄			小丁	10		kg	照燒醬				2		桶	洋蔥			中丁	8	kg
														洋蔥			小丁	10		kg							*注意不要太鹹						
														洋菇片罐頭			2.8KG	3		桶													
														蕃茄醬			3KG	2		桶													
副 菜	滷味什錦	白蘿蔔		中丁	32	kg	刺瓜鮮燴	刺瓜		片	60	kg	香酥小雞腿	新鮮翅小腿				1300	份	起司玉米瀑布	CAS玉米粒				20	kg	海芽燴蛋	濕海帶芽(不鹹)				4	kg
		小朵生香菇(履歷或有機)			6	kg		CAS紅蘿蔔丁			4	kg		*2支/人					CAS馬鈴薯丁			15	kg	雞蛋cas					38	kg			
		紅蘿蔔		中丁	4	kg		CAS秀珍魚丸		切	3	kg							CAS青花菜			12	kg	薑絲					1	kg			
		蔬菜百頁		切3	6	kg		蒜末			0.5	kg							CAS紅蘿蔔丁			5	kg										
		鳥蛋			6	kg													洋蔥		小丁	6	kg	香油									
		滷包			10	包													乳酪絲1KG			4	包										
		薑片			0.5	kg																											
		豆瓣醬																															
蔬 菜	炒絲瓜	絲瓜		片	69	kg	炒空心菜	有機高麗菜		片	67	kg							炒鵝白菜	履歷鵝白菜		段	64	kg	炒豆芽菜	有機豆芽菜		段	40	kg			
		金針菇(履歷或有機)			3	kg											蒜末			0.5	kg	蒜末				0.5	kg						
		蒜末			0.5	kg		蒜末			0.5	kg												生香菇		片	3	kg					
湯	豆薯蛋花湯	豆薯		絲	14	kg	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔		中丁	16	kg	鮮蔬濃湯	鮮奶油1L				1	罐	筍絲蛋花湯	脆筍絲			10	kg	綠豆嘉義人	綠豆			10	kg		
		cas雞蛋			9	kg		CAS紅蘿蔔丁			3	kg		帶皮南瓜			手切中	8	kg		洗選蛋cas			10	kg		鮮奶-家庭號			10	桶		
		香菜		切珠	0.5	kg		中排骨			12	kg		高麗菜			片	8	kg		蔥		切珠	0.6	kg								
		CAS紅蘿蔔丁			3	kg								CAS青花菜				10	kg						大薏仁			6	kg				
											洋蔥			小丁	6	kg						二砂糖											
																					冰塊			60	kg								
附 餐	水果	水果			650	份	保久	保久乳			650	份	吐司	葡萄吐司薄片			650	份	水果	水果			650	份	芝麻	芝麻包			650	份			
		水果-備份			20	份		備份			20	份		備份			20	份		水果-備份			20	份		備份			20	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	主食類		肉魚豆蛋	蔬菜						
		4.2		1.60	2.00	4.00		2.50	2.30	4.90		3.30		0.70	4.70	2.00	1.90	6.70		2.90	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		油脂類	熱量		水果類		油脂類	熱量										
		1		3.00	659.00	0		2.30	628.50	0		3.00		743.00	1	2.80	712.50	0		2.40	822.00												
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	蛋白質		脂肪	醣類								

※經營養師審核：☐通過
午餐秘書：

☐不通過(原因：)

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