

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年9月第2週午餐菜單

9月8日					9月9日					9月10日					9月11日					9月12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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
糙米飯	白米		49	kg	五穀飯	白米		48	kg	刈包	刈包		650	份	芝麻飯	白米		52	kg	糙米飯	白米		49	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	糙米		3	kg		五穀米		3	kg					熟黑芝麻			0.2	kg	糙米			3	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
味噌魚丁	白旗魚丁		54	kg	油淋雞	CAS光雞丁		30	kg	照燒豬刈包	小肉片		42	kg	南瓜燒雞	CAS光雞丁		54	kg	紅燒排骨	排骨肉		52	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	洋蔥	片	12	kg		CAS翅小腿		27	kg		有機豆芽菜		8	kg		帶皮南瓜	大丁	20	kg		CAS紅蘿蔔丁		4	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	蒜末		0.6	kg		有機杏鮑菇	手切1公分片	8	kg		洋蔥	絲	15	kg		薑片		0.3	kg		薑母片		0.6	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	紅蘿蔔	片	5	kg		乾川耳片	切小片	0.6	kg		紅蘿蔔	粗絲	5	kg		醬油,素蠔油,糖					蒜仁		0.6	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	青蔥	切段	1	kg		蒜末		1	kg		照燒醬	2.4kg/瓶	2	桶							白蘿蔔	中丁	20	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	韓式辣醬		1	盒		香菜		0.5	kg												蔥	切段	1	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	粗味噌-非基改		3	盒		蔥	切珠	2	kg												蕃茄醬		1	桶																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	熟白芝麻		0.3	kg		白胡椒粉															醬油,糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
虎皮蛋	CAS水煮蛋		650	粒	蠅蟻上樹	山東白菜	粗絲	33	kg	香酥炸	CAS檸檬雞柳條		650	份	豆瓣豆腐	板豆腐		7	板	白菜滷	山東白菜	片	60	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
						冬粉3KG		2	包		*1份/人					瘦粗絞肉		6	kg		紅蘿蔔	片	5	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
						瘦粗絞肉		9	kg							玉米粒CAS		3	kg		薑絲		0.3	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	胡椒鹽					紅蘿蔔	絲	5	kg		CAS馬鈴薯丁		27	kg		CAS紅蘿蔔丁		3	kg		蒜末		0.3	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
						蔥	切珠	1	kg							蒜末		0.3	kg		乾魷魚-切絲-密封包裝		2	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
						醬油					九層塔香蒜椒鹽30G		2	罐		薑末		0.2	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
						乾香菇絲		0.6	kg		胡椒鹽					蔥	切	1	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
																豆瓣醬																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
炒銀芽	有機豆芽菜		40	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	64	kg						炒小白菜	有機小白菜	段	64	kg	燴莧菜	有機莧菜	段	62	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	韭菜	段	2	kg		蒜末		0.5	kg							蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	蒜末		0.5	kg															金針菇(有機或履歷)			3	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黑胡椒粒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冬瓜魚丸湯	冬瓜	片	20	kg	海芽玉米湯	濕海帶芽(不鹹)	段	3	kg	絲瓜麵線湯	絲瓜	片	40	kg	筍片排骨湯	脆筍片		20	kg	鮮蔬雞湯	玉米粒CAS		5	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	CAS秀珍魚丸	切	3	kg		洗滌蛋cas		5	kg		CAS紅蘿蔔丁		4	kg					光雞丁			18	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
						CAS玉米粒		8	kg		金針菇(有機或履歷)		5	kg		中排骨		12	kg		高麗菜	片	10	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	蔥	切珠	0.3	kg							履歷文蛤		12	kg		青蔥	切珠	1	kg		芹菜-去葉		1	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
											紅麵線(不鹹)	剪	6	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
											薑絲		0.3	kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水果	水果		650	份	保久	保久乳		650	份	豆奶	黑豆漿		650	份	水果	水果		650	份	餅乾	豆奶豆腐餅		650	份																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水果-備份					20					備份					20					水果-備份					20					備份																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
主食類					肉魚豆蛋					蔬菜					肉魚豆蛋					蔬菜					肉魚豆蛋					蔬菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4.00					2.70					1.20					4.60					2.50					1.80					3.50					3.10					1.20					4.30					3.10					1.30					5.00					2.50					2.50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
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					698.50					0					2.80					680.50					0					3.00					642.50					1					2.30					729.50					0					2.40					708.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

★本校一律使用國產豬、牛肉食材

午餐秘書：

主任：

校長：