

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年9月第3週午餐菜單

	9月15日					9月16日					9月17日					9月18日					9月19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		49	kg	糙米飯	白米		49	kg	糙米飯	白米		49	kg	糙米飯	白米		49	kg	
		履歷黃地瓜	去皮.切	20	kg		糙米		3	kg		糙米		3	kg		糙米		3	kg		糙米		3	kg	
主菜	香酥花枝排	CAS花枝排		650	份	古早味肉燥	瘦粗絞肉		45	kg	南瓜雞粥	清雞胸肉丁		27	kg	壽喜燒	小肉片	預解凍	33	kg	檸檬雞翅(翅小腿)	CAS檸檬雞翅		570	支	
							碎干丁		12	kg		生香菇(有機或履歷)	片	3	kg		板豆腐		5	板		*國小-1支/人				
							洋蔥	小丁	6	kg		帶皮南瓜	手切大丁	20	kg		有機杏鮑菇	片	3	kg						
		胡椒鹽					乾香菇絲		0.6	kg		芹菜-去葉		1	kg		洋蔥	絲	8	kg		CAS檸檬翅小腿		83	支	
							蒜末		0.5	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg							*幼兒園-1支/人				
							油蔥酥		2	包		CAS鹹蛋		30	粒		照燒醬	2.4kg/瓶	2	桶						
							醬油					薑末		0.5	kg		柴魚片(大)		1	包						
												雞粉.香油														
副菜	絲瓜鳥蛋	絲瓜	片	58	kg	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋		36	kg	茶葉蛋	CAS茶葉蛋		650	份	雞絲寬粉	雞肉絲		6	kg	筍絲魚羹	CAS魚羹條		12	kg	
		鮮木耳	絲	3	kg		紅蘿蔔	絲	25	kg							紅蘿蔔	粗絲	4	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg	
		蒜末		0.5	kg		青蔥	切珠	1	kg							小黃瓜	粗絲	10	kg		脆筍絲		18	kg	
		鳥蛋		6	kg												有機黃豆芽		10	kg		高麗菜(有機或履歷)	片	15	kg	
																	寬粉		3	kg		蒜末		0.5	kg	
																	蒜泥		0.3	kg		香菜		1	kg	
蔬菜	炒高麗菜	高麗菜(有機或履歷)	片	66	kg	炒刺瓜	刺瓜	片	66	kg	泡菜年糕	CAS小黑輪條	切2	9	kg	炒奶油白菜	有機奶油白菜	段	64	kg	炒小白菜	履歷小白菜	段	64	kg	
		紅蘿蔔	片	3	kg		紅蘿蔔	片	3	kg		韓式年糕條		12	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg	
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		韓式辣醬		1	盒											
												黃金泡菜3KG		9	kg											
												韓式泡菜3KG		3	kg											
												高麗菜(有機或履歷)	片	20	kg											
湯	玉米濃湯	雞蛋		4	kg	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包		韭菜	切段	1	kg	白菜雞湯	金針菇(有機或履歷)	切	3	kg	冬瓜仙草	仙草凍		70	kg	
		玉米醬		5	桶		洗選蛋cas		10	kg							山東白菜	片	6	kg		冬瓜茶塊		16	塊	
		玉米粒		4	桶		蔥	切珠	1	kg							光雞丁		18	kg						
		洋蔥	小丁	8	kg												薑絲		0.3	kg		二砂糖				
		CAS紅蘿蔔丁		5	kg															冰塊		60	kg			
		CAS馬鈴薯丁		12	kg																					
附餐	水果	水果		650	份	保久	保久乳		650	份	果汁	果汁		650	份	水果	水果		650	份	米果	米果		650	份	
營養分析		備份		20	份		備份		20	份		備份		20	份		備份		20	份		備份			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		
		4.70	1.80	2.20			4.00	3.30	1.50			5.60	2.20	0.60			4.20	2.90	1.70			4.60	2.40	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	3.00	714.00			0	2.40	673.00			0	2.10	666.50			1	2.40	722.00			0	2.20	641.00		
	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