

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2025年9月第4週午餐菜單

9月22日					9月23日					9月24日					9月25日					9月26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	糙米飯	白米 糙米	49 3	kg kg	糙米飯	白米 糙米	49 3	kg kg	板條	板條-細		140	kg	糙米飯	白米 糙米	49 3	kg kg	糙米飯	白米 糙米	49 3	kg kg						
	主 菜	CAS白旗魚片100G		650	份	炸 豬 排	CAS五香肉排		650	份	越 式 板 條 湯	前腿肉片		27	kg	馬 鈴 薯 燒 雞	光雞丁		54	kg	瓜 仔 雞	翅小腿		24	kg		
洋蔥		絲	4	kg					高麗菜	片		22	kg	馬鈴薯	中丁		20	kg	光雞丁			27	kg				
薑絲			0.6	kg					韭菜	段		3	kg	CAS紅蘿蔔丁			6	kg	白蘿蔔	中丁		20	kg				
蔥			0.5	kg					九層塔			2	kg	洋蔥	中丁		8	kg	薑片			0.5	kg				
魚露500CC			2	瓶					新鮮紅蔥頭	切		2	kg	醬油,糖				脆瓜段		9		kg					
辣豆瓣醬									新鮮檸檬汁1000CC			3	瓶					鈕扣菇		0.5		kg					
									魚露500CC			4	瓶					醬油,糖									
副 菜	豆 薯 炒 蛋	紅蘿蔔	絲	5	kg	咖 哩 馬 鈴 薯	雞絞肉		9	kg	茶 香 滷 味	CAS小貢丸	切2	6	kg	蒸 蛋	雞蛋		38	kg	番 茄 豆 腐	板豆腐		7	板		
		豆薯	絲	12	kg		馬鈴薯	中丁	40	kg		大黑豆干丁		33	kg		蒜末	0.5	kg	蕃茄		中丁	12	kg			
		雞蛋		38	kg		CAS紅蘿蔔丁		5	kg		海帶結(薄的)		5	kg					雞蛋			5	kg			
							洋蔥	中丁	8	kg		小朵牛香菇(產銷或履歷)		5	kg					牛香菇(履歷或有機)		片	3	kg			
							咖哩粉		2	盒		醬油,糖								蒜末			1	kg			
							*注意不要太鹹					阿薩姆紅茶茶包50G		10	包					蔥		切珠	1	kg			
												香油								蕃茄醬			1	桶			
蔬 菜	炒 青 江 菜	有機青江菜	段	65	kg	炒 鵝 白 菜	有機鵝白菜	段	64	kg	奶 皇 包	奶皇包		650	份	炒 高 麗 菜	高麗菜(有機或履歷)	片	66	kg	鐵 板 銀 芽	有機豆芽菜		36	kg		
		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg					紅蘿蔔		片	3	kg	洋蔥		絲	8	kg			
		玉米粒CAS		3	kg									蒜末			0.5	kg	蒜末			1	kg				
湯	柴 魚 豆 腐 湯	小三角油豆腐	切2	12	kg	菇 菇 雞 湯	金針菇(產銷或有機)	切	3	kg					刺 瓜 排 骨 湯	刺瓜	中丁	20	kg	玉 米 蛋 花 湯	CAS玉米粒		10	kg			
		乾海帶芽-非中國產		0.6	kg		秀珍菇(產銷或有機)		3	kg								洗選蛋cas			10	kg					
		蔥	切珠	1	kg		光雞丁		18	kg						中排骨		12	kg								
		柴魚片(大)		1	包		薑絲		0.5	kg						蔥	切珠	1	kg		蔥	切珠	1	kg			
		鰹魚粉,香油																									
		CAS小黑輪條	切2	3	kg																						
附 餐	水果	水果		650	份	保久	保久乳		650	份	豆奶	黃豆漿		650	份	水果	水果		650	份	餅乾	小饅頭餅乾		650	份		
		水果-備份	20	份	保久乳-備份		20	份	備份	20		份	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	主食類		肉魚豆蛋	蔬菜	主食類	肉魚豆蛋	蔬菜	
			4.20	3.20	1.30	4.80	3.00	1.30	5.10	2.10	0.60	4.40	3.20	1.60	5.00	2.30	1.30										
			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	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	2.10	721.00	0	2.50	706.00	0	2.50	642.00	1	2.20	747.00	0	2.40	663.00										
			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	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