

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年4月第4週午餐菜單

	4月24日				4月25日				4月26日				4月27日				4月28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						
主食	地瓜飯	白米 黃地瓜	中丁	46 20	kg kg	糙米飯	白米 糙米		48 3	kg kg	寬粉	寬粉3KG		6	包	白米飯	白米		51	kg	胚芽飯	白米 胚芽米		45 2	kg kg	
主菜	三杯Q豆腐	珍香魚豆腐		33	kg	醬爆雞丁	雞腿切丁		28	kg	泡菜寬粉	小肉片		33	kg	東坡肉	肉丁		48	kg	炸豬排	CAS醃漬豬排		630	份	
		小三角油豆腐	切2	12	kg		光雞丁		30	kg		高麗菜	片	35	kg		冬瓜	片	28	kg		胡椒鹽				
		杏鮑菇	手切大丁	18	kg		洋蔥	片	10	kg		紅蘿蔔	片	5	kg		蒜仁		0.5	kg						
		玉米筍	切2段	10	kg		青蔥	段	3	kg		金針菇		5	kg		台糖晶冰糖1kg		3	包						
		薑片		0.5	kg		蒜仁		0.5	kg		凍豆腐		9	kg											
		九層塔		1	kg		乾花生		5	kg		小黑輪條	切	6	kg											
		蒜仁		0.6	kg		甜麵醬		1	桶		秀珍魚丸-章Q		3	kg											
		醬油.糖.素蠔油					辣豆瓣醬		1	桶		韓式泡菜3KG		5	包											
副菜	香鬆蒸蛋	雞蛋CAS		42	kg	蒲燒鯛燒豆腐	蒲燒鯛		30	kg	香蒜乳酪麵包	香蒜乳酪麵包		702	份	蔥花菜脯蛋	雞蛋		45	kg	南瓜豆腐羹	板豆腐		4	板	
		素海苔香鬆		5	包		板豆腐		6	大板							蔥	珠	3	kg		去皮南瓜	小丁	40	kg	
							洋蔥	絲	6	kg							珍珠脯(不鹹)		20	kg		生香菇	片	10	kg	
																							芹菜-去葉	珠	1	kg
蔬菜	沙茶芥藍	芥藍菜	段	69	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	69	kg	青花鳥蛋	新鮮青花菜	切	68	kg	炒青江菜	青江菜	段	70	kg	炒油菜	油菜		65	kg	
		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg	
		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg	
		沙茶醬		2	桶							鳥蛋		5	kg											
湯	鮮筍湯	鮮筍	片	24	kg	豆薯鮮蔬湯	豆薯	絲	15	kg						玉米排骨湯	玉米粒		12	kg	脆筍雞湯	脆筍片		12	kg	
		木耳	片	3	kg		秀珍菇		2	kg							中排骨		12	kg		金針菇	切	4	kg	
		皮絲	切	3	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg							芹菜-去葉	切珠	1	kg		光雞丁		12	kg	
		薑絲		0.3	kg		芹菜-去葉	切段	1	kg												薑絲		0.6	kg	
附餐	香蕉	香蕉		702	份	優酪	優酪乳		702	份	愛玉	愛玉		702	份	葡萄	葡萄		702	份	虎皮	虎皮蛋糕		630	份	
營養分析	備份		20		份		備份		20		份		備份		20		份		備份		15		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			
	4.10		2.90		1.80		3.60		2.70		1.50		4.50		3.00		1.70		5.30		3.00		1.50			
	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		2.40		717.50		0		2.50		604.50		0		2.80		653.50		1		2.40		701.50			
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				

※經營營養師審核：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