

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年5月第2週午餐菜單

	5月8日					5月9日					5月10日					5月11日					5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													
主菜	主 食	五穀飯	白米 五穀米		48 3	kg kg	胚芽飯	白米 胚芽米		48 3	kg kg	300	拉麵-粗條			145	kg	燕麥飯	白米 燕麥		48 3	kg kg	白米飯	白米		51	kg											
		主 菜	沙 茶 豆 干	豆干片		40	kg	滷 雞 腿 排	新鮮帶骨雞腿排		700		份	奶 油 青 醬 麵	CAS培根片		8	kg	泰 式 檸 檬 魚	新鮮白旗魚丁		51	kg	壽 喜 燒	小肉片	預解凍	48	kg	壽 喜 燒	板豆腐		4	板					
	洋蔥			絲	5	kg	薑片			0.6	kg	CAS德式香腸	切片		12	kg	洋蔥	絲		15	kg	蒜末			1	kg	洋蔥	絲		10	kg							
	芥蘭菜			段	20	kg	青蔥			0.6	kg	鴻喜菇			5	kg	香菜	切		1	kg	紅蘿蔔	片		5	kg	照燒醬	2.4kg/瓶		3	瓶							
	蒜末				1	kg	滷包			12	小包	紅蘿蔔	小丁		5	kg	新鮮檸檬汁1000cc			4	瓶	魚露500cc			2	瓶	泰式醬3KG			2	桶	紫魚片(大)		1	包			
	沙茶醬			瀝掉油	2	桶	醬油					玉米粒CAS			6	kg	冷凍青花菜CAS			15	kg	寬粉	剪段		4	kg	凍豆腐			30	kg	山東白菜	粗絲	42	kg			
												洋蔥	小丁		12	kg	三杯鮮菇豆乾	杏鮑菇		手切大丁	40	kg	冬粉3KG			3	包	瘦絞肉		預解凍	9	kg	紅蘿蔔	絲	5	kg		
												毛豆仁CAS			3	kg	胡椒鹽					薑片	2公分段		15	kg	蔥	切珠		1	kg	醬油						
												CAS魷魚排			700	份						九層塔			1	kg	乾香菇	絲		0.3	kg							
	副菜	副 菜	滷 筍 乾 豆 腐	筍乾-濕的	切	40	kg	海 芽 燴 蛋	濕海帶芽(不鹹)		4	kg	香 酥 魷 魚 排	CAS魷魚排		700	份	三 杯 鮮 菇 豆 乾	凍豆腐		30	kg	螞 蟻 上 樹	山東白菜	粗絲	42	kg	螞 蟻 上 樹	冬粉3KG		3	包	螞 蟻 上 樹	瘦絞肉	預解凍	9	kg	
海帶素肉					6	kg	雞蛋			42	kg	胡椒鹽					薑片		2公分段	15	kg	蔥		切珠	1	kg	醬油											
美式淡味雞丁					12	kg	薑絲			1	kg	胡					蒜仁			0.5	kg	九層塔			1	kg	乾香菇		絲	0.3	kg							
紅蘿蔔				片	5	kg	香油			1	桶						麻油2KG			1	桶																	
小朵生香菇				整朵不切	10	kg																																
蒜仁					0.5	kg																																
乾香菇				切絲	0.6	kg																																
蔬菜				蔬 菜	炒 高 麗 菜	高麗菜	片		71	kg	炒 青 松 菜	有機青松菜		段	70	kg	鮮 菇 雞 湯		光雞丁		33	kg		炒 鵝 白 菜	有機鵝白菜	段	70		kg	炒 絲 瓜	絲瓜	片		80	kg	炒 絲 瓜	蒜末	
	紅蘿蔔	片	3			kg	蒜末		0.5	kg		蒜末		0.5	kg	紅蘿蔔		絲	5	kg	紅蘿蔔	片	3		kg	紅蘿蔔	片	3	kg									
	蒜末		0.5			kg	紅蘿蔔	絲	3	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg	紅蘿蔔		絲	5	kg	紅蘿蔔	片	3		kg	紅蘿蔔	片	3	kg									
湯	湯	鮮 蔬 養 生 湯	冬瓜	片	22	kg	刺 瓜 排 骨 湯	刺瓜	片	22	kg	鮮 菇 雞 湯	牛蒡	片	6	kg	豆 薯 蛋 花 湯	豆薯	絲	20	kg	蘿 蔔 黑 輪 湯	紅蘿蔔	中丁	3	kg	蘿 蔔 黑 輪 湯	白蘿蔔	中丁	20	kg							
			薑絲		0.5	kg		中排骨		12	kg		金針菇		6	kg		洗選蛋cas		12	kg		小黑輪條cas	切	6	kg												
			秀珍菇		3	kg		芹菜-去葉		1	kg		小朵生香菇	切2	4	kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg		芹菜-去葉		1	kg												
			皮絲	切	3	kg							高麗菜	片	15	kg																						
			有機枸杞																																			
營養分析	營 養 分 析	小番茄	小番茄		700	份	優酪乳	原味優酪乳		700	份	愛玉	愛玉		700	份	香蕉	香蕉		700	份	蛋塔	蛋塔		700	份												
		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜			備份	備份			備份	備份			備份	備份			備份	備份			備份	備份														
		3.60	1.60	2.50			3.60	3.20	1.40			3.60	2.80	1.00			3.60	2.90	2.10			4.50	2.70	2.40														
		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	2.40	602.50			0	3.20	671.00			0	3.20	631.00			1	2.50	694.50			0	2.50	690.00														
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

午餐秘書：

主任：

校長：

不通過(原因：)

★本校一律使用國產豬、牛肉食材