

台南市白河區白河國中+玉、大、竹、內 2023年4月第1週午餐菜單

	5月22日					5月23日					5月24日					5月25日					5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	燕麥飯	白米		48	kg	白米飯	白米		51	kg	大亨堡	漢堡		700	份	五穀飯	白米		48	kg	地瓜飯	白米		46	kg		
		燕麥		3	kg												五穀米		3	kg		黃地瓜	中丁	20	kg		
主 菜	燻菜捲	燻菜捲		700	份	泡菜燒雞	去骨腿排丁		30	kg	魚排堡	日式鮮魚排		700	份	瓜仔雞	雞腿切丁		28	kg	古早味肉燥	瘦絞肉	預解凍	48	kg		
		薑絲		1	kg		去骨雞丁		20	kg		小包番茄醬		700	包		光雞丁		30	kg		豆乾小丁		20	kg		
		素蠔油					高麗菜	片	22	kg							白蘿蔔	中丁	22	kg		洋蔥	小丁	6	kg		
							青蔥	段	2	kg							蒜末		0.6	kg		乾香菇	切絲	0.6	kg		
							韓式泡菜		4	包							長條瓜		9	kg		蒜末		0.5	kg		
																	醬油					油蔥酥		2	包		
																						醬油					
副 菜	蕃茄豆腐	板豆腐		6	板	客家小炒	豆干片		40	kg	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋		45	kg	鮪魚洋芋	鮪魚罐頭		4	桶							
		蕃茄	中丁	20	kg		肉絲-台糖	預解凍	15	kg		紅蘿蔔	絲	25	kg		馬鈴薯	小丁	40	kg							
		雞蛋		5	kg		特級乾魷魚-密封包	切絲	1.5	kg		青蔥	切珠	2	kg		紅蘿蔔	小丁	6	kg							
		毛豆仁		5	kg		芹菜-去葉	段	5	kg							玉米粒		15	kg							
		蒜末		1	kg		青蔥	段	2	kg							毛豆仁		6	kg							
		蔥	切珠	1	kg		洋蔥	片	6	kg							蒜末		0.5	kg							
		蕃茄醬		1	桶		糖.醬油																				
蔬 菜	沙茶芥藍	芥藍菜	段	68	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	段	66	kg	蒜拌時蔬	冷凍青花菜		36	kg	炒小白菜	有機小白菜	段	72	kg	紅K炒刺瓜	刺瓜	片	75	kg		
		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		0.5	kg		玉米筍	切	12	kg		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	片	2	kg		
		蒜末		0.5	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		小番茄		20	kg		紅蘿蔔	絲	2	kg		蒜末		0.5	kg		
		沙茶醬	瀝掉油	2	桶							蒜泥		1	kg												
												黑胡椒粒600G		1	包												
												和風沙拉醬1.5KG		2	桶												
												CAS德式香腸	切	5	kg												
												檸檬香茅		0.2	kg												
湯	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包	豆薯鮮蔬湯	豆薯	絲	15	kg	椰香咖哩雞湯	光雞丁		33	kg	玉米肉絲湯	玉米粒		12	kg	鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜	片	22	kg		
		洗選蛋cas		12	kg		秀珍菇		2	kg		高麗菜	片	15	kg		肉絲		12	kg		金針菇	切	2	kg		
		蔥	切珠	1	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg		洋蔥	片	8	kg		芹菜-去葉	切珠	1	kg		光雞丁		15	kg		
							芹菜-去葉	切段	1	kg		紅蘿蔔	片	5	kg							薑絲		0.6	kg		
												小磨坊咖哩粉		2	盒							蔘鳳梨醬		4.00	桶		
												椰漿粉		3	包												
附餐	葡萄 葡萄		700	份	保久 保久乳		700	份	豆奶 豆奶		700	份	芒果 芒果		700	份	海苔 海苔		700	份							
營 養 分 析	備份		20	份	備份		20	份	備份		20	份	備份		20	份	備份		20	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								
	3.60	1.50	1.30		3.60	2.90	0.80		3.90	2.80	1.10		3.80	3.10	1.90		4.60	2.90	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	油脂類	熱量		水果類	油脂類	熱量								
	1	2.80	583.00		0	2.40	597.50		0	3.00	645.50		1	2.20	705.00		0	2.60	696.50								
	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		蛋白質	脂肪	醣類								

※經營養師審核：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