

臺南市西港區後營國小 2022年11月2週午餐菜單

主 食	11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		五	167	人
	菜名	規格	數量	單位	菜名	規格	數量	單位	菜名	規格			
主 菜	白米	味島香	11	公斤	白米		13.00	kg	白米		10.00	kg	人
	石斑魚丁(生鮮)		12.00	kg	虱目魚肚(生鮮)		10.00	kg	全雞切丁		13.00	kg	kg
	豆腐		3.00	kg	鮮蚶		5.00	kg	老薑		0.10	kg	kg
	蔥		0.10	kg	芹菜末		0.50	kg	紫蘇梅		2.00	kg	kg
	蒜末		0.10	kg	香油		0.30	kg	話梅		0.50	kg	kg
	薑末		0.10	kg	薑絲		0.20	kg	糖		0.20	kg	kg
	豆鼓		0.10	kg									
	米酒			kg									
	杏鮑菇	切丁	6.00	kg	雞翅		167.00	支	乾木耳		0.30	kg	kg
	紅番茄		6.00	kg	老薑		0.10	kg	培根		3.00	kg	kg
副 菜	滑蛋		0.10	kg	青蔥		0.10	kg	大蒜		0.10	kg	kg
	番茄		3.00	kg	大蒜		0.10	kg	高麗菜		10.00	kg	kg
	杏鮑菇								胡蘿蔔		0.50	kg	kg
蔬 菜	大蒜		0.10	kg	地瓜葉	處理好	11.00	kg	嫩薑絲		0.10	kg	kg
	青江菜		12.00	kg	大蒜		0.10	kg	小松菜		11.00	kg	kg
湯	紫菜		0.20	kg	青蔥		0.10	kg	黃瓜	去皮	3.00	kg	kg
	雞蛋		2.00	kg	榨菜絲		3.00	kg	龍骨		1.00	kg	kg
					豬肉絲		3.00	kg					
附 餐	鮮奶		167.00	份	豆漿		167.00	份	鮮奶		167.00	份	份
	備份				杯子蛋糕	備份	168.00	份	備份				份
	熱量				熱量				熱量				份
	蔬菜				蔬菜				蔬菜				份
營 養 分 析	全穀雜糧				全穀雜糧				全穀雜糧				全穀雜糧
	乳品/水果				乳品/水果				乳品/水果				乳品/水果
	油脂與堅果種子				油脂與堅果種子				油脂與堅果種子				油脂與堅果種子
	蛋白質				蛋白質				蛋白質				蛋白質

※經營養師審核： 通過 不通過(原因：)

臺南市西港區後營國小 2022年11月4週午餐菜單

類別	11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		五	167	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
主食	白飯	白米	11公斤	10.00	kg	生排麵	18公斤	4.00	kg	白米	10.00	kg	11	公斤	
		五穀米	1.00	kg	肉絲	4	kg	糙米	1.00	kg	糙米	1.00	kg		
主菜	香酥魚塊	調型魚塊	334.00	條	炸花枝丸	334.00	顆	蒜頭雞	12.00	kg	骨腿丁	12.00	kg	0.50	kg
		小黃瓜	2.00	kg	薑	0.10	kg	甘藍	5.00	kg	檸檬汁	0.50	kg	0.50	kg
副菜	雙色燒番薯	地瓜	9.00	kg	蒜仁	0.10	kg	蒜泥	0.50	kg	二砂糖	0.30	kg	0.30	kg
		紅蘿蔔	1.00	kg	蔥	0.10	kg	豆瓣醬	0.20	kg	青蔥	0.10	kg	0.10	kg
蔬菜	有機小松菜	小松菜	11.00	kg	花胡瓜	3.00	kg	青蔥	0.10	kg	絞肉	2.00	kg	3.00	kg
		嫩薑絲	0.10	kg	油豆腐	10.00	kg	板豆腐	10.00	kg	雞蛋				
湯	蘿蔔魚丸湯	蘿蔔	3.00	kg	茄汁豆腐	0.30	kg	有機荷葉白菜	0.10	kg	薑絲	0.10	kg	11.00	kg
		魚丸	3.00	kg	沙茶油菜	1.00	kg	冬瓜	3.00	kg	荷葉白菜	11.00	kg	0.10	kg
附餐	鮮奶	鮮奶	167	份	冬瓜	3.00	kg	大頭菜湯	167.00	份	大頭菜	3.00	kg	167	份
		小法國麵包	168	份	文蛤	3.00	kg	龍骨	1.00	kg	鮮奶	167	份	167	份
營養	營養	全穀雜糧			全穀雜糧			全穀雜糧			全穀雜糧			全穀雜糧	
		豆魚蛋肉			豆魚蛋肉			豆魚蛋肉			豆魚蛋肉			豆魚蛋肉	