

臺南市南化區北寮國小 2023年9月午餐菜單(第2週)

	9月4日	一	62	人	9月5日	二	62	人	9月6日	三	62	人	9月7日	四	62	人	9月8日	五	62	人			
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	白飯	白米	3.91	kg	糙米飯	白米糙米		3.910.31	kgkg	白飯	白米		3.91	kg	芝麻飯	芝麻(熟)白米		4.03	kg	白飯	白米	3.91	kg
	咖哩粉	蒜末馬鈴薯豬肉沙拉油胡蘿蔔	0.050.031.434.550.310.40	kgkgkgkgkgkgkg	太空鴨蒜末芋頭芹菜沙拉油	蒜末芋頭芹菜沙拉油	5.490.031.610.220.20	kgkgkgkgkgkg	蘿蔔乾洋蔥紅蘿蔔醬油沙拉油肉絲	0.710.890.130.090.431.612.410.040.04	kgkgkgkgkgkgkgkgkgkg	沙拉油鮑魚菇青蔥骨髓紅椒甜麵醬	0.040.620.095.090.220.030.13	kgkgkgkgkgkgkgkg	黑胡椒素排	沙拉油	4.020.31	kgkg					
主菜	咖哩豬肉	去皮肉角	0.31	kg	芋頭鴨	沙拉油	0.20	kg	醬油肉絲飯	沙拉油	0.43	kg	雞腿菇	沙拉油	0.03	kg	黑胡椒素排	沙拉油	4.020.31	kgkg			
	沙拉油	沙拉油	0.25	kg	青蔥	沙拉油	0.09	kg	雪菇高麗菜	沙拉油	0.31	kg	洋蔥肉炒蛋	洋蔥	2.90	kg	辣椒	紅蘿蔔	0.02	kg			
副菜	扁魚白菜	無刺	0.270.040.21	kgkgkg	雞蛋胡蘿蔔	CAS	2.503.75	kgkg	雪菇高麗菜	沙拉油	0.400.274.470.03	kgkgkgkg	洋蔥肉炒蛋	沙拉油	0.180.310.272.50	kgkgkgkg	紅蘿蔔	黃豆干	0.40	kg			
	沙拉油	沙拉油	0.25	kg	沙拉油	沙拉油	0.19	kg	雪菇高麗菜	沙拉油	0.400.274.470.03	kgkgkgkg	洋蔥肉炒蛋	沙拉油	0.180.310.272.50	kgkgkgkg	紅蘿蔔	黃豆干	0.40	kg			
蔬菜	有機空心菜	蒜末鮮香菇	0.030.263.79	kgkgkg	有機味美菜	薑絲	3.80	kg	雪菇高麗菜	沙拉油	0.400.274.470.03	kgkgkgkg	洋蔥肉炒蛋	沙拉油	0.180.310.272.50	kgkgkgkg	紅蘿蔔	黃豆干	0.40	kg			
	沙拉油	沙拉油	0.25	kg	沙拉油	沙拉油	0.19	kg	雪菇高麗菜	沙拉油	0.400.274.470.03	kgkgkgkg	洋蔥肉炒蛋	沙拉油	0.180.310.272.50	kgkgkgkg	紅蘿蔔	黃豆干	0.40	kg			
湯	龍骨冬瓜薑絲	CAS	1.071.870.03	kgkgkg	白糯米薑絲	薑絲	0.800.04	kgkg	骨腿鮮香菇	鮮香菇	1.610.18	kgkg	老薑脆筍片金針菇龍骨枸杞	薑絲桶筍片	0.031.610.451.070.03	kgkgkgkgkgkg	青蔥雞蛋CAS	雞蛋	0.030.89	kgkg			
	冬瓜排骨湯	薑絲	0.03	kg	剝皮辣椒雞湯	乾香菇	1.070.04	kgkg	關東煮湯	黑輪白蘿蔔米血糕CAS	0.942.190.941.340.13	kgkgkgkgkgkg	老薑脆筍片金針菇龍骨枸杞	薑絲桶筍片	0.031.610.451.070.03	kgkgkgkgkgkg	青蔥雞蛋CAS	雞蛋	0.030.89	kgkg			
附餐	葡萄	葡萄	100g	kg	百香果	百香果	4.34	kg	自然原味優酪	優酪	9.30	kg	香蕉	香蕉	6.82	kg	草莓	草莓	5.58	kg			
	葡萄	葡萄	100g	kg	百香果	百香果	4.34	kg	自然原味優酪	優酪	9.30	kg	香蕉	香蕉	6.82	kg	草莓	草莓	5.58	kg			
營養分析	熱量	全穀雜糧	2.46	份	熱量	全穀雜糧	2.53	份	熱量	全穀雜糧	2.09	份	熱量	全穀雜糧	2.15	份	熱量	全穀雜糧	3.05	份			
	蛋白質	乳品/水果	0.099	份	蛋白質	乳品/水果	0.052	份	蛋白質	乳品/水果	0.098	份	蛋白質	乳品/水果	0.107	份	蛋白質	乳品/水果	0.0	份			
營養分析	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g			
	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g	粗蛋白	粗脂肪	26.9937.94	g			

※經營養師審核：

☒通過☐不通過(原因：)

主任：

校長：

護理師洪怡菁

教師兼任陳怡真

北寮國民小學張鴻祺

臺南市南化區北寮國小 2023年9月午餐菜單(第4週)

9月18日		一	62	人	9月19日	二	62	人	9月20日	三	62	人	9月21日	四	62	人	9月22日	五	62	人	9月23日	六	62	人		
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		
主餐	胚芽米	真空包裝	0.25	kg	白飯	白米		3.41	kg	雞絲飯	雞腿肉絲 沙拉油		3.04	kg	糙米飯	白米		0.25	kg	糙米飯	白米		4.03	kg		
主餐	胚芽米	真空包裝	3.84	kg	白飯	白米				雞絲飯	雞腿肉絲 沙拉油		3.84	kg	糙米飯	白米		3.84	kg	糙米飯	白米		4.03	kg		
主餐	紅燒肉	切塊	1.24	kg	三杯翅小	大蒜 整顆去根 沙拉油 老薑 九層塔 翅小(肉雞)		0.09 0.19 0.06 0.21 7.19	kg kg kg kg kg	黃豆乾 香鮑菇 絞肉 沙拉油		1.67 1.30 1.67 0.25	kg kg kg kg	大豆腐 大蒜 洋蔥 紅辣椒 青蔥 里肌肉排		0.31 0.06 0.78 0.01 0.16 5.47	kg kg kg kg kg kg	素火腿 鮮香菇 咖哩塊 紅蘿蔔 馬鈴薯 素鰻魚排		0.35 0.15 0.19 0.66 0.76 3.72	kg kg kg kg kg kg	椰香雞1	南瓜 蒜末 全雞 沙拉油 椰漿		1.73 0.04 5.85 0.16 0.34	kg kg kg kg kg
主餐	沙拉油	切末	0.19	kg	大蒜	整顆去根		0.09	kg	黃豆乾		1.67	kg	大豆腐		0.31	kg	素火腿		0.35	kg	椰香雞1	南瓜	1.73	kg	
主餐	沙拉油	切末	0.11	kg	大蒜	整顆去根		0.19	kg	香鮑菇		1.30	kg	大豆腐		0.06	kg	鮮香菇		0.15	kg	椰香雞1	蒜末	0.04	kg	
主餐	海帶結	切塊	1.24	kg	老薑			0.06	kg	絞肉		1.67	kg	洋蔥		0.78	kg	咖哩塊		0.19	kg	椰香雞1	全雞	5.85	kg	
主餐	豬後腿肉	切塊	4.34	kg	翅小			0.21	kg	沙拉油		0.25	kg	紅辣椒		0.01	kg	紅蘿蔔		0.66	kg	椰香雞1	沙拉油	0.16	kg	
副菜	雞蛋	CAS	0.22	kg	番茄醬	CAS		0.31	kg	小黃瓜		3.84	kg	黑木耳		0.25	kg	青江菜		2.48	kg	洋蔥	青蔥	0.13	kg	
副菜	雞蛋	CAS	3.17	kg	板豆腐	CAS		0.34	kg	切末		0.08	kg	扁魚		0.17	kg	胡蘿蔔		0.19	kg	洋蔥	沙拉油	0.19	kg	
副菜	雞蛋	CAS	0.93	kg	沙拉油			3.00	kg	去皮		0.62	kg	無刺		0.03	kg	素獅子頭		0.31	kg	洋蔥	絞肉	0.27	kg	
副菜	雞蛋	CAS	0.99	kg	牛番茄			0.25	kg	沙拉油		0.19	kg	胡蘿蔔		0.25	kg	素獅子頭		2.48	kg	洋蔥	雞蛋	2.49	kg	
副菜	雞蛋	CAS	0.08	kg	油蔥酥	600g/包		0.02	kg	小黃瓜		3.84	kg	黑木耳		0.25	kg	青江菜		2.48	kg	洋蔥	雞蛋	2.49	kg	
蔬菜	薑炒有機小松菜	有機/小松菜	0.25	kg	木耳	青江菜		3.72	kg	蒜末		0.08	kg	蒜末		0.02	kg	鮮香菇		0.25	kg	有機寬菜	有機白	3.78	kg	
蔬菜	薑炒有機小松菜	有機/小松菜	0.02	kg	沙茶醬	3kg/罐		0.08	kg	胡蘿蔔		0.62	kg	鮮香菇		0.27	kg	沙拉油		0.17	kg	有機寬菜	蒜末	0.03	kg	
蔬菜	薑炒有機小松菜	有機/小松菜	3.86	kg	黑木耳			0.14	kg	沙拉油		0.19	kg	胡蘿蔔		3.78	kg	蒜末		0.03	kg	有機寬菜	沙拉油	0.25	kg	
湯	金針菇		0.71	kg	榨菜肉絲湯	青蔥 高麗菜 肉絲 榨菜絲		0.09 1.53 1.01 0.26	kg kg kg kg	大黃瓜		2.79	kg	青蔥		0.05	kg	冷東玉米粒		1.26	kg	老薑	薑絲	0.03	kg	
湯	金針菇		0.04	kg	榨菜肉絲湯	青蔥 高麗菜 肉絲 榨菜絲		1.53 1.01 0.26	kg kg kg kg	去皮		1.01	kg	紫菜		0.06	kg	薑絲		0.04	kg	薑絲	薑絲	1.60	kg	
湯	金針菇		2.01	kg	榨菜肉絲湯	青蔥 高麗菜 肉絲 榨菜絲		1.01 0.26	kg kg	CAS		0.99	kg	雞蛋		0.99	kg	CAS		0.08	kg	金針菇	龍眼	1.07	kg	
湯	金針菇		0.03	kg	榨菜肉絲湯	青蔥 高麗菜 肉絲 榨菜絲		0.26	kg	沙拉油		0.19	kg	雞蛋		0.99	kg	胡蘿蔔		4.36	kg	金針菇	龍眼	1.07	kg	
附餐	綠葡萄		6.20	kg	柚子			12.65	kg	鮮牛奶		12.65	kg	香蕉		6.82	kg	菠蘿		3.72	kg	梨子		8.68	kg	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿			份	梨子			份	
附餐	綠葡萄			份	柚子				份	鮮牛奶			份	香蕉			份	菠蘿								

臺南市南仁區北寮國小 2023年10月午餐菜單(第6週)

臺中市立醫院 2023年10月午餐菜單(第6週)																			
10月2日			10月3日			10月4日			10月5日			10月6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	糙米飯	白米	3.97	kg	白飯	白米		3.97	kg	牛排麵	牛排麵		9.73	kg	胚芽米飯	胚芽米	真空包裝	0.26	kg
主菜	泰式打拋豬	蒜末	0.03	kg	黑胡椒洋蔥雞丁	甜椒(青皮)		0.21	kg	番茄肉醬麵	杏鮑菇		0.50	kg	叻沙肉片	炸豆腐	大罐裝(每罐500g)	4.63	kg
		大番茄	1.45	kg		骨腿	4.99	kg	洋蔥		1.87	kg	油豆腐	0.99		kg			
		沙拉油	0.09	kg		沙拉油		1.71	kg		叻沙醬		0.62	kg		叻沙醬		0.20	kg
		九層塔	0.21	kg		紅蘿蔔		0.31	kg		義大利香料		0.00	kg		貢丸		0.60	kg
		CAS	4.98	kg		黑胡椒粒		0.50	kg		CAS		3.05	kg		金針菇		0.30	kg
						甜椒(紅皮)		0.05	kg		沙拉油		0.08	kg		沙拉油		0.12	kg
副菜	大白菜黑輪	黑輪	1.22	kg	沙拉拉油	沙拉拉油		0.31	kg	雙花燴鴿蛋(冷)	雙蛋	完整標示	1.01	kg	沙拉拉油	蒲瓜		0.17	kg
		大豆油	0.31	kg		南瓜絞肉	4.37	kg	冷凍花椰菜		2.60	kg	去皮	3.80		kg			
		整顆去膜	0.06	kg		絞肉		1.05	kg		冷凍青花菜	CAS	2.60	kg		蝦米		0.02	kg
		胡蘿蔔	0.21	kg		蔥		0.13	kg		CAS		0.37	kg		大蒜		0.02	kg
		結球白菜	3.66	kg							麵筋泡		0.25	kg		蒜末		0.02	kg
蔬菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	3.76	kg	有機空心菜	沙拉拉油		0.24	kg		玉米粒		0.25	kg	番茄高麗菜	沙拉拉油		0.12	kg
		沙拉油	0.24	kg		蒜末	0.03	kg	有機蔴菜		7.56	kg	大番茄	0.43		kg			
						鮮香菇		0.26	kg		有機大蒜	有機蒜末	0.05	kg		大蒜		0.02	kg
						有機空心菜		3.80	kg		沙拉油		0.54	kg		黑木耳		0.13	kg
湯	豬腿腩排	豬腿腩排	0.73	kg	嫩薑	豬後腿肉		0.61	kg	全脂鮮奶	玉米濃湯罐頭		0.42	kg	白蘿蔔	雞肉		1.67	kg
		玉米	0.61	kg		特級品	0.92	kg	玉米粒罐頭		0.62	kg	薑絲	0.05		kg			
		紅蘿蔔	1.83	kg		酸菜		0.92	kg		玉米粒罐頭包		0.18	kg		薑絲		0.05	kg
			0.19	kg							玉米濃湯罐頭包		0.37	kg		薑絲		0.02	kg
											冷凍玉米粒		1.22	kg		薑絲		0.18	kg
											火腿丁(豬肉)		0.37	kg		薑絲		0.31	kg
											洋蔥		0.62	kg		薑絲			
											馬鈴薯		0.50	kg		薑絲			
											去皮		0.21	kg		薑絲			
											紅蘿蔔					薑絲			
附餐	百香果	百香果	4.27	kg	綠葡萄	綠葡萄		6.10	kg	鮮奶	鮮奶	200ml/罐	12.44	kg	蘋果(黃色)	蘋果(黃色)		7.93	kg
餐一		備份	份			備份	份			香蕉	香蕉	130±10g	6.71	kg		備份	份		
		備份	份			備份	份			蔬菜	蔬菜		2.11	kg		備份	份		
		熱量				熱量				全穀雜糧	全穀雜糧		2.11	kg		熱量			
		豆魚蛋肉	2.74			豆魚蛋肉		2.13			豆魚蛋肉		2.11			豆魚蛋肉		3.16	
		蔬菜	680.08			蔬菜		610.15			蔬菜		862.45			蔬菜		680.26	
		乳品/水果	4.37			乳品/水果		3.90			乳品/水果		5.73			乳品/水果		3.57	
		油脂與堅果種子	2.74			油脂與堅果種子		2.13			油脂與堅果種子		2.11			油脂與堅果種子		3.16	
		1.456996424				1.260862		2.81			1.501572526		2.42			2.11268652		3.17	
		0/0.5				0/0.96		2.81			0.88/1.05		2.42			0/0.98		3.17	
		總碳水化合物	81.34			總碳水化合物		79.34			總碳水化合物		123.33			總碳水化合物		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	
		27.66				23.49		79.34			29.03		123.33			29.06		76.07	
		81.34				79.34		79.34			33.30		123.33			30.17		76.07	

※經營餐師審核：
午餐秘書：

護理師洪怡菁

☒ 通過

主任：

真怡陳
主任兼
教務總

不通過(原因:)

校長

鴻祺 張長

鴻祺 張長

(第9週)

[illegible]

臺南市南化區北寮國小 2023年11月午餐菜單(第12週)

11月13日			11月14日			11月15日			11月16日			11月17日		
菜名	食材	規格	菜名	食材	規格	菜名	食材	規格	菜名	食材	規格	菜名	食材	規格
主餐	胚芽米	真空包裝	胚芽米	白米	去皮	杏鮑菇	衛生油麵		五穀飯	五穀米		芝麻飯	芝麻(熟)	
食	米飯	3.81	白米	地瓜	0.44	米干	10.09	飯	白米	3.94	飯	白米	3.98	飯
主菜	紅燒豬肉	1.53	滷雞腿	老薑	0.01	豆干	0.32	香滷豬排	大豆油	0.31	素燻豆腐	麵腸	0.61	麵腸
	沙拉油	0.31	滷包	雞腿	0.08	米什糕	1.35	大燕	0.06	0.79	素燻豆腐	素燻豆腐	0.61	素燻豆腐
	海帶結	0.09	滷包	雞腿	0.01	海帶	0.81	紅辣椒	0.01	0.01	素燻豆腐	素燻豆腐	0.12	素燻豆腐
	豬後腿肉	1.31	滷包	雞腿	7.89	沙拉油	0.55	里肌肉排	0.13	5.51	素燻豆腐	素燻豆腐	0.92	素燻豆腐
	切塊	4.45	滷包	雞腿		紅蘿蔔	0.24				素燻豆腐	素燻豆腐	0.49	素燻豆腐
副菜	豬絞肉	0.66	肉絲	CAS	0.73	高麗菜	0.31	袖珍菇	0.47	0.03	雞蛋	CAS	3.32	雞蛋
副菜	板豆腐	4.38	彩椒	紅豆(莢)	0.31	九層塔	1.46	枸杞	0.03	0.05	青蔥	CAS	0.31	青蔥
副菜	青蔥	0.09	彩椒	沙拉油	3.36	麵腸	0.68	老薑	0.05	0.94	玉米粒	CAS	2.05	玉米粒
副菜	豆瓣醬	0.11	彩椒	沙拉油	0.31	白蘿蔔	0.92	絲瓜	5.17	0.21	沙拉油	CAS	0.24	沙拉油
副菜	蒜末	0.03	蒜末	蒜末	0.02	冷凍包子	1.89	絲瓜	0.21	0.21	沙拉油	CAS	0.24	沙拉油
副菜	三色豆	0.44	蒜末	蒜末	0.02	CAS		絲瓜	0.21	0.21	沙拉油	CAS	0.24	沙拉油
副菜	沙拉油	0.24	蒜末	蒜末	0.02			絲瓜	0.21	0.21	沙拉油	CAS	0.24	沙拉油
蔬菜	有機小松菜	0.18	黑木耳	CAS	0.25	魚乾	2.57	有機空心菜	0.24	0.03	芹菜	0.18	芹菜	0.18
蔬菜	鮮香菇	0.18	黑木耳	CAS	0.25	魚乾	0.08	有機空心菜	0.24	0.03	芹菜	0.18	芹菜	0.18
蔬菜	蒜末	0.03	黑木耳	CAS	0.25	魚乾	0.03	有機空心菜	0.24	0.03	芹菜	0.18	芹菜	0.18
蔬菜	沙拉油	0.24	黑木耳	CAS	0.25	魚乾	0.92	有機空心菜	0.24	0.03	芹菜	0.18	芹菜	0.18
湯	冬瓜排骨湯	0.62	白蘿蔔	2.14	魚乾	0.05	牛蒡雞湯	1.00	0.03	0.31	芹菜	0.18	芹菜	0.18
	量	0.04	白蘿蔔	0.13	魚乾	0.05	牛蒡雞湯	1.00	0.03	0.31	芹菜	0.18	芹菜	0.18
	龍骨	2.44	白蘿蔔	0.98	魚乾	0.05	牛蒡雞湯	1.00	0.03	0.31	芹菜	0.18	芹菜	0.18
	龍骨	1.00	白蘿蔔	0.05	魚乾	0.05	牛蒡雞湯	1.00	0.03	0.31	芹菜	0.18	芹菜	0.18
附餐	甜柿	9.13	綠葡萄	5.49	鮮牛奶	12.44	香蕉	7.32	牛角麵包	5.49	份	份	份	份
附餐	甜柿	9.13	綠葡萄	5.49	鮮牛奶	12.44	香蕉	7.32	牛角麵包	5.49	份	份	份	份
營養分析	熱量	3.42	全穀雜糧	3.40	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75
營養分析	651.65	3.42	全穀雜糧	3.40	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75	豆魚蛋肉	2.75
營養分析	1.5283494	0.1/1.26	乳品/水果	2.63	油脂與堅果種子	2.12	油脂與堅果種子	2.12	油脂與堅果種子	2.12	油脂與堅果種子	2.12	油脂與堅果種子	2.12
營養分析	粗蛋白	22.06	總碳水化合物	85.02	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45
營養分析	31.30	22.06	總碳水化合物	85.02	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45	總碳水化合物	111.45

午餐餐單

主任

校長

護理師洪怡菁

教師兼任陳怡真

北寮國民小學張鴻祺

通過

不通過(原因)

臺南市南化區北寮國小 2023年12月午餐菜單(第16週)

12月11日			12月12日			12月13日			12月14日			12月15日		
菜名	食材	規格	菜名	食材	規格	菜名	食材	規格	菜名	食材	規格	菜名	食材	規格
主餐	糙米	白米	糙米	白米	糙米	牛排	牛排	白飯	白飯	白飯	白飯	芝麻飯	芝麻飯	白飯
量	3.80	0.26	3.76	0.44	0.78	10.04	10.04	3.93	3.93	0.50	0.05	0.03	0.03	3.90
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	高麗菜	4罐	韓式泡菜	韓式年糕	沙拉油	鮮香菇	鮮香菇	洋蔥	咖哩粉	咖哩粉	小塊	大蒜	整顆去膜	沙拉油
量	1.31	0.13	0.52	0.24	0.24	0.52	0.24	0.50	0.05	0.05	0.83	0.08	0.06	0.06
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	蒙古羊肉	洋蔥	韓式排骨	鮮香菇	鮮香菇	鮮香菇	鮮香菇	洋蔥	咖哩粉	咖哩粉	小塊	大蒜	整顆去膜	沙拉油
量	4.45	0.70	4.98	0.52	0.24	0.52	0.24	0.50	0.05	0.05	0.83	0.08	0.06	0.06
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	沙拉油	蒜末	鮮香菇	鮮香菇	鮮香菇	鮮香菇	鮮香菇	洋蔥	咖哩粉	咖哩粉	小塊	大蒜	整顆去膜	沙拉油
量	0.31	0.04	0.52	0.24	0.24	0.52	0.24	0.50	0.05	0.05	0.83	0.08	0.06	0.06
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	甘薯粉	木耳	沙拉油	沙拉油	沙拉油	沙拉油	沙拉油	洋蔥	咖哩粉	咖哩粉	小塊	大蒜	整顆去膜	沙拉油
量	0.18	0.31	0.24	0.25	0.24	0.05	0.10	0.12	0.09	0.09	0.61	0.09	0.03	0.03
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	杏鮑菇	胡瓜	南瓜	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	洋蔥	咖哩粉	咖哩粉	小塊	大蒜	整顆去膜	沙拉油
量	3.36	0.31	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	黃瓜	胡羅蔔	南瓜	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	洋蔥	咖哩粉	咖哩粉	小塊	大蒜	整顆去膜	沙拉油
量	0.43	0.43	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13	0.13
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜
量	0.24	0.03	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	青蔥	新鮮	肉絲	CAS	去皮	甜玉米	切塊	蓮藕	蓮藕	蓮藕	蓮藕	蓮藕	蓮藕	蓮藕
量	0.04	0.09	1.04	2.01	0.18	0.63	0.26	1.24	1.24	1.24	1.24	1.24	1.24	1.24
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	海帶芽	板豆腐	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍	豆筍
量	1.75	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	味噌	味噌	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯	三絲湯
量	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53	0.53
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	豆漿	豆漿	紅小豆	小蕃茄	小蕃茄	鮮奶	鮮奶	香蕉	香蕉	香蕉	香蕉	鮮奶	鮮奶	鮮奶
量	10.37	6.10	6.10	6.10	6.10	200ml	200ml	12.44	12.44	12.44	12.44	3.66	3.66	3.66
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄	綠葡萄
量	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	180-200g	11.59	11.59	11.59	11.59	11.59	12.44	12.44	12.44
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	全穀雜糧	豆魚蛋肉	全穀雜糧	豆魚蛋肉	全穀雜糧	豆魚蛋肉	全穀雜糧	豆魚蛋肉	全穀雜糧	豆魚蛋肉	全穀雜糧
量	662.54	3.50	3.53	617.97	4.29	907.17	6.10	2.18	563.41	3.74	1.31	880.48	5.28	3.01
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品/水果
量	1.609825	0.7096	1.80	1.121650797	0.7045	1.464671	0.851127	2.68	1.73793668	0.7118	1.94	1.296089	0.8510	2.07
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
主餐	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物	粗蛋白	粗脂肪
量	31.08	18.18	94.67	24.80	23.03	78.47	31.95	30.06	128.37	19.28	18.44	86.84	38.54	35.11
單位	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

※經營養師審核：

☒通過☐不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：

護理師洪怡菁

教師兼任陳怡真
總務主任北寮國民小學
校長張鴻祺

臺南市南仁區北寮國小 2024年2月午餐菜單(第二週)

[illegible]

棋鴻張
長
國民小學
北寮校

臺南市南化區北寮國小 2024年3月午餐菜單-第6週

	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
菜名	一	二	三	四	五
食材	規格	規格	規格	規格	規格
數量	61	61	61	61	61
單位	人	人	人	人	人
菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名
食材	食材	食材	食材	食材	食材
規格	規格	規格	規格	規格	規格
數量	數量	數量	數量	數量	數量
單位	單位	單位	單位	單位	單位
主餐	糙米 白米 糙米 0.26 kg	芝麻飯 芝麻飯 0.03 kg	白飯 白米 產銷履歷 4.00 kg	小米飯 白米 0.14 kg	海苔飯 白米 海苔香腸 3.76 kg
主菜	高麗菜 1.75 kg 烤肉醬 4罐 0.22 kg 洋蔥 0.65 kg 去皮 4.58 kg 蒜末 0.04 kg 沙拉油 0.31 kg	光雞 6.88 kg 酥炸粉 0.17 kg 耐炸油 0.43 kg	蘿蔔乾 0.92 kg 洋蔥 0.87 kg 紅蘿蔔 0.13 kg 醬油 0.09 kg 沙拉油 0.46 kg 肉絲 1.74 kg 蔥 1.96 kg 蒜末 0.09 kg	南瓜 1.83 kg 蒜末 0.04 kg 全雞 5.76 kg 沙拉油 0.18 kg 椰漿 0.35 kg	毛豆仁 0.83 kg 素火腿 0.21 kg 蒜仁 0.05 kg 老薑 0.04 kg 切碎 0.15 kg 沙拉油 0.43 kg 板豆腐 4.33 kg 素肉燥 0.41 kg
副菜	黑木耳 0.44 kg 蝦仁 0.31 kg 大黃瓜 3.90 kg 沙拉油 0.18 kg 雞蛋 1.05 kg	紅蘿蔔 0.43 kg 芹菜 0.92 kg 杏鮑菇 0.92 kg 蒜末 0.05 kg 乾魷魚 0.09 kg 沙拉油 0.17 kg 黃豆干 2.06 kg	蒜末 0.03 kg 沙拉油 0.18 kg CAS 0.26 kg 小黃瓜 3.90 kg 雞清肉 1.96 kg 沙茶醬 0.13 kg	蒜仁 0.05 kg 洋蔥 3.26 kg 香腸 1.82 kg cas 0.33 kg 韭菜 0.37 kg 沙拉油 0.37 kg	沙拉油 0.12 kg 小卷 0.87 kg 切圈 5.24 kg CAS 0.09 kg 沙茶醬 0.26 kg 芹菜 0.17 kg 紅蘿蔔 0.03 kg
蔬菜	菠菜 3.90 kg 紅蘿蔔 0.09 kg 沙拉油 0.18 kg 蒜仁 0.03 kg	有機奶油 0.18 kg 沙拉油 0.12 kg 白菜 0.03 kg 蒜末 0.03 kg	金針菇 0.18 kg 大番茄 3.90 kg 沙拉油 0.12 kg 蒜末 0.03 kg	炒有機白菜 3.84 kg 沙拉油 0.24 kg 蒜末 0.04 kg	沙拉油 0.12 kg 大番茄 0.43 kg 蒜末 0.02 kg 雞蛋 1.83 kg 黑木耳 0.13 kg 高麗菜 4.27 kg
湯	白種麵筋 0.87 kg 薑絲 0.03 kg 枸杞 0.03 kg 骨腿 1.44 kg 乾香菇 0.04 kg 切塊 0.20 kg 酸辣湯 0.44 kg	蕃茄鮮蔬湯 1.04 kg 大番茄 1.52 kg 金針菇 0.39 kg 鮮香菇 0.22 kg 高麗菜 0.43 kg 玉米筍 0.30 kg	骨腿 1.82 kg 鮮香菇 0.26 kg CAS 0.91 kg 白蘿蔔 2.19 kg 去皮 0.91 kg 米而糕 0.92 kg 冷凍玉米 0.13 kg	龍骨大番茄 0.99 kg 大番茄 2.31 kg	綠豆薏仁湯 1.34 kg 冬瓜 0.94 kg 綠豆 0.36 kg
附餐	無籽葡萄 6.10 kg	茂谷柑 160g/顆 9.76 kg	鮮奶 200ml/罐 12.20 kg	菓子 菓子 7.32 kg	自然原味優酪 9.27 kg
餐一	備份 份	備份 份	鮮奶 份	菓子 份	小蛋糕 2.75 kg
營養分析	熱量 602.92 乳品/水果 3.48 油脂與堅果種子 2.86 1.700046627 粗蛋白 0.1.01 粗脂肪 2.50 總酸水化合物 2.50 28.48 19.62 76.69	熱量 654.06 乳品/水果 3.46 油脂與堅果種子 2.94 1.477548027 粗蛋白 0.1.096 粗脂肪 2.51 總酸水化合物 2.51 27.87 26.85 78.25	熱量 752.75 乳品/水果 4.13 油脂與堅果種子 2.91 1.513095 粗蛋白 0.83/1.05 粗脂肪 2.44 總酸水化合物 2.44 35.96 26.80 95.37	熱量 670.19 乳品/水果 3.38 油脂與堅果種子 1.99 1.52879689 粗蛋白 0.1.092 粗脂肪 2.79 總酸水化合物 2.79 20.59 30.93 77.75	熱量 853.35 乳品/水果 6.54 油脂與堅果種子 2.48 1.430210014 粗蛋白 0.09/0 粗脂肪 2.65 總酸水化合物 2.65 38.12 22.51 129.42

※經營養師審核：

☒通過☐不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：

護理師洪怡菁

教師陳怡真

北寮國民小學 張鴻祺

此餐內食品係使用台灣國產豬肉

臺南市南化區北寮國小 2024年4月午餐菜單-第8週

	4月1日	一	61	人	4月2日	二	61	人	4月3日	三	61	人	4月4日	四	人	4月5日	五	人	
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
主餐	芝麻飯	芝麻(粿)	0.03	kg	白米飯	白米	3.91	kg	漢堡	漢堡包	4.88	kg	兒童清明連假			兒童清明連假			
主菜	三杯翅小	大蒜 整顆去膜 沙拉油 老薑 九層塔 翅翅(肉雞)	0.04 0.24 0.05 0.09 8.04	kg	麵腸 鳥蛋 香椿醬 杏鮑菇 香菇素肉燥 油豆腐	0.52 1.30 0.04 0.87 0.52 3.91	kg	耐炸油 里肌肉排 香酥豬排	0.43 5.19	kg	兒童清明連假				兒童清明連假				
副菜	絲瓜麵線	素火腿 絲瓜 蛤蜊 薑 麵線 沙拉油	0.39 5.21 0.87 0.04 0.52 0.24	kg	沙拉油 馬鈴薯 蕃茄醬 蔥 冷凍毛豆仁 蕃茄	0.09 2.17 0.11 0.30 0.43 1.96 2.17	kg	蔥 沙拉油 洋蔥 洋蔥 蛋	0.17 0.17 3.92 2.18	kg									
蔬菜	有機油菜炒菇	金針菇 沙拉油 大蒜 蒜末 有機油菜	0.39 0.18 0.03 3.91	kg	有機小松菜 薑絲 沙拉油	0.17 3.91 0.03 0.07	kg	脆炒小黃瓜 小黃瓜 紅蘿蔔 沙拉油	3.92 0.87 0.12	kg									
湯	山藥龍骨湯	枸杞 老薑 山藥 龍骨 袖珍菇	0.03 0.09 0.87 1.30 0.87	kg	刺瓜 魚丸	1.04 2.44 0.13	kg	玉米醬燉頭 馬鈴薯 去皮 蛋 冷凍玉米粒 洋蔥 磨菇 紅蘿蔔 全脂鮮奶 火腿丁(調味)	0.52 0.65 0.87 0.43 0.87 0.22 0.26 0.33 0.26	kg									
附餐	豆漿	豆漿	12.20	kg	綠葡萄	綠葡萄	6.10	kg	鮮奶	鮮奶	200ml/罐	12.44	kg						
晚餐	蜜李	李	50.60g/份	份	乳酪蛋糕	乳酪	3.66	kg	香蕉	香蕉	120±10g	6.71	kg						
晚餐	備份	備份	份	份	備份	備份	份	份	備份	備份	份	份	份						
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉				
營養分析	699.15	3.72	2.64		785.26	4.62	2.94		766.12	3.63	3.04								
營養分析	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子				
營養分析	1.588035143	0/0.99	2.37		1.5912714	0/0.96	3.38		1.465068	0.87/1.05	2.26								
營養分析	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物				
營養分析	25.71	24.09	99.11		32.22	33.89	92.50		38.10	32.17	87.35								

※經營養師審核：

☒通過

☐不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：

護理師洪怡菁

教師兼任陳怡真

北寮國民小學張鴻祺

午餐食品皆使用臺灣國產豬肉

單(第15週)

單(第15週)

1

釜及其製品), 不

此作白米

張鴻祺

張鴻祺

張鴻祺

張鴻祺

第17週

		6月3日			6月4日			6月5日			6月6日			6月7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	
主菜	胚芽米飯	真空包裝	0.14	kg	白飯	白米	產銷履歷	3.91	kg	牛排麵	牛排麵		10.17	kg	糙米飯	白米		3.91	kg	
	沙拉油	0.27	kg	九層塔		0.09	kg	杏鮑菇	0.87		kg	沙拉油	0.12	kg		素火腿	0.17	kg		
主菜	雞丁	紅甜椒	0.31	kg	塔香魚丁	沙拉油	0.37	kg	絞肉	絞肉	4.56	kg	蠔油	骨腿	5.61	kg				
	雞丁	馬鈴薯	0.26	kg		鱈魚	7.82	kg		洋蔥	0.04	kg		雞腿	秀珍菇	0.87	kg			
	雞丁	馬鈴薯	0.87	kg		鱈魚丁	0.09	kg		絞肉	0.01	kg			雞腿	沙拉油	0.17	kg		
	雞丁	骨腿	0.22	kg		鱈魚丁	0.06	kg		絞肉	1.96	kg				雞腿	蒜末	0.03	kg	
	雞丁	骨腿	0.598	kg		鱈魚丁	0.06	kg		絞肉	0.06	kg					雞腿	胡蘿蔔	0.65	kg
雞丁	三色豆	0.43	kg				蒜末	0.03	kg											
副菜	蒲瓜炒蛋	沙拉油	0.31	kg	泡菜	甜不辣	1.30	kg	醬燒小肉包	醬料	2.11	kg	菇菇雞絲	令針菇	0.87	kg	洋蔥炒蛋	蒜	0.13	kg
	蒲瓜炒蛋	雞蛋	0.24	kg		韓式泡菜	0.04	kg		雞胸肉	2.75	kg		雞胸肉	2.75	kg		沙拉油	0.12	kg
蔬菜	腐乳空心菜	沙拉油	0.03	kg	腐皮高麗菜	大蒜	0.08	kg	風味玉米筍	蒜末	0.03	kg	蒜香莧菜	蒜仁	0.08	kg	有機青江菜	紅蘿蔔	0.06	kg
	腐乳空心菜	豆腐乳	4.09	kg		黑木耳	0.17	kg		玉米筍	4.94	kg		蒜末	0.08	kg		紅蘿蔔	0.03	kg
湯	牛蒡	牛蒡	0.92	kg	番茄豆腐花湯	番茄	0.79	kg	雞茸玉米濃湯	無鹽奶油	0.02	kg	芹菜白蘿蔔米血糕	芹菜	0.22	kg	鮮香菇	鮮香菇	0.13	kg
	牛蒡	冷凍玉米粒	0.92	kg		雞蛋	0.79	kg		甜玉米	1.04	kg		白蘿蔔	3.04	kg		柴魚片	0.03	kg
	牛蒡	薑	0.04	kg		雞茸	0.08	kg		全脂奶粉	0.21	kg		米血糕	1.30	kg		高麗菜	2.17	kg
	牛蒡	老薑	1.04	kg		雞茸	0.79	kg		胡蘿蔔	0.34	kg		馬鈴薯	0.67	kg		高麗菜	1.04	kg
	牛蒡	鮮香菇	0.26	kg		雞茸	0.79	kg		雞絞肉	1.04	kg		雞絞肉	1.22	kg		菜湯		
附餐	哈密瓜	8.54	kg	黃西瓜	2.54kg粒	10.98	kg	鮮奶	鮮奶	12.44	kg	荔枝	荔枝	7.32	kg	檸檬	檸檬	5.49	kg	
	備份		份		備份		份		備份		份		備份		份		備份		份	
營養分析	熱量	649.63		全穀雜糧	熱量	583.40		全穀雜糧	熱量	910.30		全穀雜糧	熱量	632.26		全穀雜糧	熱量	771.46		
	蔬菜	乳品/水果	3.79		豆魚蛋肉	2.86	蔬菜		乳品/水果	3.50	豆魚蛋肉		2.82	蔬菜	乳品/水果		0.97/1.105	2.20	1.9846909	0/0.93
營養分析	粗蛋白	1.430712	0/0.51	粗脂肪	總酸水化合物	26.62		粗脂肪	總酸水化合物	38.29		粗脂肪	總酸水化合物	26.86		粗脂肪	總酸水化合物	83.25		
	粗蛋白	28.79	26.62		粗脂肪	18.94	77.87		粗脂肪	135.12	35.03		18.46	83.25	33.75		31.10	90.63		

北平國民小學

2. 食用時請注意：午餐部分內容含有過敏物質(甲殼類、魚、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、麩質穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其製品)，不適合對上述食物過敏者食用

※經營者須審核：☒通過 ☐不通過(原因：)

臺南市南化區北寮國小 2024 年 09 月學生午餐菜單-第3週

09月09日		一	58	人	09月10日		二	58	人	09月11日		三	58	人	09月12日		四	59	人	09月13日		五	58	人
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
主餐 海苔飯	白米		3.74	kg	地瓜飯	白米		3.66	kg	白飯	白米		3.79	kg	五穀飯	五穀米		0.26	kg	小米飯1	小米		0.14	kg
	海苔香鬆		0.04	kg	鱸魚	地瓜粉		0.43	kg	沙拉油	蒜仁		0.35	kg	白米	里肌肉排		3.72	kg	飯1	白米		3.75	kg
						耐炸油					蔥		0.03	kg	大豆油	大蔥	雙龍牌圓切小丁	0.22	kg	九層塔	大豆油	雙龍牌圓切小丁	0.13	kg
主餐 韓式燒雞	鮮香菇	CAS	0.26	kg	香酥魚丁(鱸)					醬油	洋蔥		0.09	kg	紅蘿蔔	青蔥	雙龍牌圓切小丁	0.05	kg	太空鴨	鮮香菇	雙龍牌圓切小丁	0.17	kg
	骨腿		0.26	kg						紅蘿蔔	醬油		0.86	kg	雞蛋	洋蔥	雙龍牌圓切小丁	5.02	kg	香油	鮮香菇	雙龍牌圓切小丁	5.18	kg
	韓式泡菜		5.17	kg									0.13	kg	蘿蔔乾	紅辣椒	雙龍牌圓切小丁	0.17	kg	特級品		雙龍牌圓切小丁	0.39	kg
副菜 麻婆豆腐	三色豆	CAS	0.65	kg	大豆油	整顆去膜		0.13	kg	沙拉油	蒜末		0.22	kg	沙拉油	大蔥	切末	0.22	kg	沙拉油	蒜末		0.17	kg
	蒜末		0.03	kg	生熟黑木耳		0.13	kg	雞清肉	切丁		0.03	kg	小卷	胡蘿蔔	雙龍牌圓切小丁	0.03	kg	甜不辣	CAS		0.04	kg	
	豆瓣醬		0.13	kg	冬粉		0.26	kg	玉米粒	CAS		1.16	kg	胡蘿蔔	去皮	雙龍牌圓切小丁	0.87	kg	cas		雙龍牌圓切小丁	0.52	kg	
副菜 青蔥	板豆腐		0.09	kg	甘藍		2.59	kg	沙茶醬	小黃瓜		0.26	kg	小黃瓜	小卷		0.26	kg	扁扁	玉米粒		0.26	kg	
	豬絞肉	CAS	3.88	kg	青蔥		0.09	kg	小黃瓜	小黃瓜		0.06	kg	胡蘿蔔	去皮		0.06	kg	甜不辣	cas		4.1	kg	
			0.39	kg	胡蘿蔔		0.84	kg	素肉燥			3.88	kg	胡蘿蔔	去皮		0.22	kg	清瓜			0.22	kg	
蔬菜 蒜香莧菜	沙拉油		0.13	kg	沙拉油	長豆		0.13	kg	沙拉油	蒜末		0.22	kg	沙拉油	大蔥	切末	0.22	kg	沙拉油	蒜末		0.17	kg
	蒜仁		0.04	kg	長豆	鴻喜菇		3.3	kg	有機	白粥麵筋		0.26	kg	有機	老薑	薑絲	0.03	kg	蒜仁	切碎		0.03	kg
	紅蘿蔔		0.13	kg	鴻喜菇		0.3	kg	青江菜	有機		3.81	kg	有機	青江菜	有機	3.81	kg	高麗菜	高麗菜		3.88	kg	
湯品 紫菜蛋花湯	青蔥		0.09	kg	味噌	金針菇		0.52	kg	白蘿蔔	芹菜		2.16	kg	山粉圓	冬瓜糖		0.07	kg	老薑	脆筍片		0.03	kg
	紫菜		0.05	kg	海芽	青蔥		0.65	kg	鮮香菇	骨腿		0.13	kg	山粉圓	衛生冰塊		1.27	kg	脆筍片	梅乾菜		1.29	kg
	cas		0.86	kg	乾海帶芽	板豆腐		0.03	kg	關東煮湯	黑輪		1.55	kg	瓜菜	衛生冰塊		3.06	kg	龍骨	龍骨		0.1	kg
附餐 附餐	綠葡萄		5.8	kg	蘋果(黃色)		8.7	kg	鮮奶	200ml/罐		0.78	kg	梨子	梨子		8.85	kg	自然	腰酸乳		8.7	kg	
	備份				備份				鮮奶	130ml/罐		7.54	kg	備份	備份				草蓀	草蓀		3.48	kg	
	備份				備份				香燕	香燕				備份	備份				草蓀	草蓀		3.48	kg	
營養分析	熱量	全穀雜糧	2.8	份	熱量	全穀雜糧	2	份	熱量	全穀雜糧	2.3	份	熱量	全穀雜糧	2.5	份	熱量	全穀雜糧	2.6	份	熱量	全穀雜糧	2	份
	蔬菜	乳品/水果	0.1	份	蔬菜	乳品/水果	0.1	份	蔬菜	乳品/水果	0.1	份	蔬菜	乳品/水果	0.1	份	蔬菜	乳品/水果	0.1	份	蔬菜	乳品/水果	0.1	份
	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物	20.8	份	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物	31.7	份	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物	24.4	份	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物	24.7	份	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物	34.3

1.午餐內品皆使用台灣國產豬肉及雞肉

2.食用前請注意，午餐部分內含有過敏物質(甲殼類、魚、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、麩質穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其製品)

※經營營養師審核：

通過

午餐秘書

主任：

校長：

北寮國民小學 張鴻祺 校長

臺南市南化區北寮國小 2024 年 10 月學生午餐菜單-第 7 週(防災假後修改)

10月07日				10月08日				10月09日				10月11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			
主餐	糙米飯	白米	3.43	kg	地瓜飯	白米	3.63	kg	糯米飯	五穀米	0.13	kg	芝麻飯	白米	3.65	kg	芝麻飯	白米	3.65	kg		
主餐	咖哩肉丁	沙拉油	0.21	kg	椒鹽粉	0.03	kg	沙拉油	0.43	kg	沙拉油	0.08	kg	沙拉油	0.08	kg	杏鮑菇	0.83	kg	杏鮑菇	0.83	kg
		洋蔥	0.39	kg	沙拉油	0.39	kg	紅蔥頭	0.08	kg	鮮香菇	0.3	kg	鮮香菇	0.3	kg	鮮香菇	0.3	kg	鮮香菇	0.3	kg
		咖哩塊	0.19	kg	真參	5.79	kg	香菇素肉絲	0.34	kg	乾魷魚	0.04	kg	青蔥	0.17	kg	青蔥	0.17	kg	青蔥	0.17	kg
		紅蘿蔔	0.34	kg	地瓜粉	0.21	kg	乾魷魚	0.04	kg	蝦米	0.04	kg	紅蔥頭	0.04	kg	紅蔥頭	0.04	kg	紅蔥頭	0.04	kg
		鮮香菇	0.26	kg	魚丁			菜脯	0.04	kg	碎菜頭CAS	0.86	kg	骨腿	5.42	kg	骨腿	5.42	kg	骨腿	5.42	kg
副菜	蒲瓜炒蛋	蒲瓜 蝦仁 雞蛋	0.21 4.71 0.39 2.36	kg kg kg kg	綜合調味1	五香滷包 海帶結 五香豆乾 生薑 鳥蛋 香菇 九層塔	0.01 0.71 1.5 0.03 0.85 1.29 0.09	kg kg kg kg kg kg kg	豆沙包	豆沙包	3.71	kg	番茄豆腐	牛番茄 板豆腐 番茄醬 雞蛋	0.17 2.43 3.85 0.24 0.41	kg kg kg kg kg	番茄豆腐	牛番茄 板豆腐 番茄醬 雞蛋	0.17 2.43 3.85 0.24 0.41	kg kg kg kg kg		
副菜	有機小松菜	沙拉油 有機小松菜 薑絲 美白菇	0.21 3.64 0.03 0.26	kg kg kg kg	紅蔥炒雙花	白花菜 沙拉油 冷凍厚花菜 cas 紅蔥頭 小卷	2.79 0.13 2.79 0.03 0.64	kg kg kg kg kg	水蓮炒銀芽(1)	沙拉油 豆芽菜 水蓮 鴻喜菇	0.17 2.58 3.01 0.52	kg kg kg kg	有機油菜	大蒜 有機油菜 沙拉油 袖珍菇	0.03 3.72 0.13 0.3	kg kg kg kg	有機油菜	大蒜 有機油菜 沙拉油 袖珍菇	0.03 3.72 0.13 0.3	kg kg kg kg		
湯品	菱角排骨湯	紅蘿蔔 菱角(仁生) 冷凍玉米 豬龍骨	0.17 1.71 0.77 1.03	kg kg kg kg	黃瓜玉米湯	芹菜 大黃瓜 甜玉米 切塊	0.16 2 0.78	kg kg kg	當歸鴨肉湯	當歸油包 高麗菜 鴨肉 老薑 薑絲 金針菇 枸杞	0.05 2.53 3.8 0.05 0.73 0.03	kg kg kg kg kg kg	味噌鮮魚湯	鱸魚 洋蔥 味噌 青蔥 板豆腐 海帶芽 薑絲	0.86 0.64 0.26 0.06 1.29 0.17 0.04	kg kg kg kg kg kg kg	味噌鮮魚湯	鱸魚 洋蔥 味噌 青蔥 板豆腐 海帶芽 薑絲	0.86 0.64 0.26 0.06 1.29 0.17 0.04	kg kg kg kg kg kg kg		
附餐	統一優酪乳		11.74	kg	蘋果麵包		5.13	kg	鮮奶	鮮奶	11.4	kg	綠葡萄	綠葡萄	5.7	kg	綠葡萄	綠葡萄	5.7	kg		
附餐	百香果		4.28	kg	小玉西瓜		14.25	kg	香蕉	香蕉	6.27	kg	菠蘿	菠蘿	3.42	kg	菠蘿	菠蘿	3.42	kg		
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份		
	801.5	4.4	2.8		739.6	5.8	2.7		887.9	5.7	2		825.5	5.4	3.3		825.5	5.4	3.3			
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			
	1.6	0.7/0.5	2.5		1.6	0/0.9	2.8		2	0.8/1.1	2.2		2	0/1	2.9		2	0/1	2.9			
	粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總碳水化合物			
	35.9	26	109.9		32.7	20.1	95.4		34.9	30.7	104		34.3	27.1	113.2		34.3	27.1	113.2			

1. 午餐肉品皆使用台灣國產豬肉及雞肉

2. 食用前請注意，午餐部分內容含有過敏物質(甲殼類、魚、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、熱質穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其製品)

午餐秘書：

主任：

校畢

北寨國民小學

臺南市南化區北寮國小2024年12月學生午餐菜單-第15週

[illegible]

1. 午餐肉品皆使用台灣國產豬肉及雞肉

2. 食用時請注意：牛食品內含有過敏物質(甲殼類、魚、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、麩質穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其製品)

午餐秘書：
護理師汪怡菁

主任：陳怡直 教師兼任

咳血

北齊書卷之六

臺南市南化區北寮國小2024年12月學生午餐菜單(第18週)

12月23日			一	58	人	12月24日			二	58	人	12月25日			三	58	人	12月26日			四	59	人	12月27日			五	58	人
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	菜名	食材	規格	數量	單位
主 食	小米飯	小米	0.14	kg	糙米飯	白米	糙米	3.69	kg	牛排麵	牛排麵	HACCP	8.41	kg	黑米飯	黑米		0.36	kg	芝麻飯	白米	芝麻(熟)	3.91	kg	芝麻飯	白米	芝麻(熟)	3.91	kg
	白米	白米	3.83	kg	糙米	糙米		0.22	kg	麵	麵				飯	飯		3.58	kg	飯	飯		0.02	kg	飯	飯		0.02	kg
主 菜	茄干肉	茄干	0.26	kg	滷鰱魚	滷鰱魚		5.22	kg	茄干肉	茄干肉	CAS	0.06	kg	沙拉油	高麗菜		0.27	kg	沙拉油	蒜末		0.17	kg	沙拉油	蒜末		0.17	kg
	茄干肉	茄干肉	4.49	kg						茄干肉	茄干肉	CAS	2.62	kg	沙拉油	全雞		0.89	kg	沙拉油	薑老薑		0.05	kg	沙拉油	薑老薑		0.05	kg
副 菜	番茄豆腐	牛番茄	0.23	kg	沙拉油	沙拉油		0.22	kg	耐炸油	耐炸油	CAS	0.33	kg	絲瓜燉蛋	絲瓜		0.04	kg	沙拉油	枸杞		0.04	kg	沙茶醬	九層塔		0.14	kg
	番茄豆腐	板豆腐	2.78	kg	洋蔥	洋蔥		4.18	kg	雞塊	雞塊		2.97	kg	絲瓜燉蛋	絲瓜		0.03	kg	沙拉油	絲瓜		0.03	kg	沙茶醬	大蒜		0.03	kg
蔬 菜	有機白菜	蒜末	0.03	kg	開陽	開陽		0.11	kg	雞塊	雞塊		2.6	kg	有機炒菇	有機炒菇		5.32	kg	沙茶	海茸		3.81	kg	沙茶	海茸		3.81	kg
	有機白菜	鮮香菇	0.2	kg	沙拉油	沙拉油		0.07	kg	雞塊	雞塊		0.44	kg	有機炒菇	有機炒菇		1.06	kg	沙茶	沙拉油		0.1	kg	沙茶	沙拉油		0.1	kg
湯 品	蓮藕排骨湯	紅蘿蔔	0.18	kg	綠豆	綠豆		0.02	kg	沙拉油	蒜末		0.09	kg	有機炒菇	有機炒菇		0.53	kg	沙茶	香鮑菇		0.71	kg	沙茶	香鮑菇		0.71	kg
	蓮藕排骨湯	蓮藕(已切)	1.6	kg	冬瓜磚	冬瓜磚		0.87	kg	沙拉油	蒜末		0.03	kg	有機炒菇	有機炒菇		0.04	kg	沙茶	沙拉油		4.01	kg	沙茶	沙拉油		4.01	kg
附 餐	橘子	橘子	11.02	kg	綠葡萄	綠葡萄		5.8	kg	鮮奶	鮮奶	200ml/罐	11.6	kg	香蕉	香蕉		8.26	kg	黃色小番茄	黃色小番茄		5.8	kg	黃色小番茄	黃色小番茄		5.8	kg
	備份	備份	份	份	備份	備份		份	份	餐包/小餐包	餐包/小餐包	份	2.03	kg	備份	備份		份	份	備份	備份		份	份	備份	備份		份	份
營 養 分 析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	份	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份	份
	663.7	4	3.1		779.2	6.4	2.9			1059.6	7.4	2.9			632.6	3.3	2.3			516.3	3.3	2.6			516.3	3.3	2.6		
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子			蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		
	1.6	0.13	2.3		1.4	0.1	1.9			1.8	0.90	3.2			1.8	0.15	2.4			2	0.05	1.4			2	0.05	1.4		
	粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物		粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物			粗蛋白	粗脂肪	總酸水化合物		
	33.5	18.9	99.6		30.8	21.7	120.2			42.3	38.2	142.1			24.3	24.7	81.4			25.7	14.1	70.3			25.7	14.1	70.3		

1.午餐肉品皆使用台灣國產豬肉及雞肉

2.食用前請注意，午餐部分內容含有過敏物質(甲殼類、魚、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、麩質穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其製品)

※經營養師審核：☒通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書：☐ ☒ ☐

主任：☐ ☒ ☐

校長：☐ ☒ ☐

北蔡國民小學汪治

□不通過(原因:)

北蔡國民小學印

護理師洪怡善

☐ 不通過(原)

北蔡國民小學
校長 張鴻祺