

110學年度第2學期臺南市立頂洲國小營養午餐食譜菜單

第11週

日期	主食	主菜					副菜					青菜					湯類					熱量	中心溫度	水果	
		名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	中心溫度	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	中心溫度	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位				
4月18日 星期一	白飯	西瓜棉虱目魚柳					絲瓜麵線					蒜香青花菜					海芽豆腐湯								
		虱目魚柳		12	Kg		絲瓜		6	Kg		青花菜		8	Kg	海芽		自備							
4月19日 星期二	白飯	西瓜棉					雞絲麵		自備		蒜末		自備			嫩豆腐		8	盒				乳品		
		筍乾豬腳丁					鹽水蔬菜雞					有機蔬菜					玉米濃湯								
4月20日 星期三	古早味滷麵	筍乾		12	Kg		雞清肉丁		4	Kg		有機蔬菜		7	Kg	玉米粒		2	Kg				水果		
		滷包					小黃瓜		2	Kg		沙茶醬		自備		雞蛋		2	Kg						
4月21日 星期四	白飯	大滷麵					炸花枝丸					蒸菜包					高麗菜排骨湯					水果			
		關廟麵					自備		花枝丸		120	顆	菜包		120	顆	高麗菜		3	Kg					
4月22日 星期五	白飯	肉絲		3	Kg		青椒炒豬柳					有機蔬菜					筍絲排骨湯								
		雞蛋		2	Kg		青椒		1	Kg		沙茶醬		自備		排骨		3	Kg						
		筍絲		1	Kg		洋蔥		1	Kg						高麗菜		4	Kg						
		木耳		0.3	Kg		蒜		自備							筍絲		3	Kg						
		魚丸		1	包											排骨		3	Kg						
		香菇絲		0.5	Kg																				
		日式豬排					三杯關東煮					蒜香高麗菜					筍絲排骨湯								
		豬里肌肉片		120	片		米血丁		2	Kg		高麗菜		7	顆		筍絲		4	Kg					
		雞蛋		1	Kg		油豆腐		2	Kg		蒜末		自備		排骨		3	Kg						
		黑輪切片																							
		白蘿蔔																							