

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13週

日期	主食	主菜				副菜				青菜				湯類				水果
		名稱	廠商	數量	單位	名稱	廠商	數量	單位	名稱	廠商	數量	單位	名稱	廠商	數量	單位	
5月2日 星期一	(蔬食日)	香酥魚排				茄汁豆腐				蒜炒青江菜				藥膳皮絲湯				水果
		圓鱈魚片	120	片		嫩豆腐	6	盒		青江菜	7	Kg		皮絲	1	Kg		
5月3日 星期二	白飯	雞蛋	1	Kg		牛番茄	4	Kg		蒜末	0.3	Kg		冬瓜	5	Kg		乳飲品
		鐵路豬排				三杯雞丁				有機蔬菜				玉米蔬菜湯				
5月4日 星期三	豆芽菜麵	豆芽菜麵				糖醋雞肉				肉燥青花菜				蘿蔔黑輪湯				水果
		豆芽菜	2	Kg		雞肉	6	Kg		青花菜	10	Kg		白蘿蔔	3	Kg		
5月5日 星期四	白飯	豆芽菜麵	12	Kg		彩椒	2	Kg		紅蘿蔔	1	條		油豆腐	1	Kg		水果
		蒜泥	0.5	Kg		整片鳳梨罐頭	1	罐						黑輪片	自備			
5月6日 星期五	海苔香鬆白	絞肉	6	Kg		蕃茄醬	自備							柴魚片	自備			水果
		絞肉	3	Kg		洋蔥	1	Kg										
		照燒雞翅				螞蟻上樹				有機蔬菜				鄉村羅宋湯				水果
		三節翅	120	隻		冬粉	自備			有機蔬菜	7	Kg		肉絲	3	Kg		
		照燒醬	自備			絞肉	3	Kg		蒜末	0.3	Kg		馬鈴薯	3	Kg		水果
		豆芽菜	2	Kg		紅蘿蔔	2	條						蕃茄	2	Kg		
		紅蘿蔔	2	條										蕃茄醬	自備			水果
		蒜味大排				肉末蒸蛋				肉燥高麗菜				肉骨茶湯				水果
		蒜味大排	120	片		雞蛋	5	Kg		高麗菜	8	顆		白蘿蔔	3	Kg		
						絞肉	3	Kg						肉骨茶包	1	包		水果
						油蔥酥	自備							龍骨丁	自備			
		海苔香鬆	1	包		紅蘿蔔	1	條										水果