

110學年度第2學期台南市立頂洲國小營養午餐食譜菜單

第14週

日期	主食	主菜				副菜				青菜				湯類				熱量	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9日 星期一	茄汁鯖魚米粉湯	茄汁鯖魚米粉湯				油豆腐瓜仔素肉燥				蒜香地瓜葉											
		鯖魚		自備		小三角油豆腐		1	包	地瓜葉		10	Kg								
		番茄醬		自備		脆瓜		1	桶	蒜末		自備									
		番茄		自備		香菇絲		0.5	Kg												
		CAS小珍珠魚丸		1	包																
		高麗菜		3	Kg																
5月10日 星期二	海苔白飯鬆	照燒雞腿				咖哩馬鈴薯燉肉				有機蔬菜				味噌湯				乳飲品			
		雞腿		120	隻	豬肉片		6	Kg	有機蔬菜		7	Kg	嫩豆腐		8	盒				
		照燒醬		自備		馬鈴薯		4	Kg	蒜末		自備		嫩海帶芽		1	Kg				
						紅蘿蔔		2	條					味噌醬		自備					
						咖哩粉		自備													
5月11日 星期三	蘑菇烏龍麵	蘑菇烏龍麵				韓式甜辣雞				蒜香青江菜				三絲湯				水果			
		烏龍麵		12	Kg	雞清肉丁		9	Kg	青江菜		7	Kg	木耳絲		1	Kg				
		絞肉		3	Kg	大白菜		3	Kg	蒜末		自備		紅蘿蔔絲		1	Kg				
		洋蔥		1	Kg	韓式辣醬		1	盒					筍絲		2	Kg				
		鮮奶油		2	瓶	白芝麻		自備						大骨粉		自備					
		黑胡椒粒		自備		泡菜		2	包												
		蘑菇醬		自備																	
5月12日 星期四	白飯	雞肉絲(淋紅蔥油雞汁)				梅汁排骨				沙茶有機蔬菜				芋頭西米露				水果			
		雞肉絲		6	Kg	排骨丁		9	Kg	有機蔬菜		7	Kg	芋頭丁		2	Kg				
		紅蔥油雞汁		自備		小黃瓜		2	Kg	沙茶醬		自備		西米露		1	Kg				
		鹹菜絲		1	Kg	白蘿蔔		2	Kg	蒜末		自備		椰奶		3	瓶				
						梅子汁		1	瓶												
5月13日 星期五	咔啦雞腿漢堡DIY	咔啦雞腿漢堡DIY				滑蛋萵苣(漢堡內餡)				綜合鹹酥				玉米濃湯							
		咔啦雞腿		120	片	雞蛋		6	Kg	紫地瓜球		1	箱	玉米粒		自備					
		番茄切片		4	Kg	萵苣		4	Kg	黃地瓜球		2	箱	鮮奶油		1	瓶				
		小黃瓜切片		4	Kg					薯條		2	包	馬鈴薯		4	Kg				
		漢堡麵包		自備					黑輪切片		1	包									