

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15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16日 星期一	白飯	西瓜綿虱目魚肚				蜜汁豆干				沙茶炒小白菜				大黃瓜蛋花湯					
		無刺虱目魚肚	120	片		不切豆干片		2	Kg	小白菜		8	Kg	大黃瓜		3	Kg		
		西瓜綿	自備			蜜汁醬		1	罐	紅蘿蔔		1	條	小珍珠魚丸		1	包		
		薑絲	0.2	Kg		白芝麻		自備		沙茶醬		自備							
5月17日 星期二	白飯	蘑菇醬豬排				蔬菜滷百頁豆腐(含素)				有機蔬菜 (滷肉燥淋菜上)				榨菜肉絲湯				乳飲品	
		原味里肌豬排	120	片		硬豆腐		1	板	有機蔬菜		7	Kg	肉絲		3	Kg		
		洋蔥	1	Kg		白蘿蔔		3	Kg	絞肉		3	Kg	榨菜		1	Kg		
		奶油	1	瓶		紅蘿蔔		2	Kg	紅蘿蔔		1	條						
5月18日 星期三	蔬菜炒泡麵	打菜時汁瀝乾				自備				打菜時汁瀝乾				冬瓜粉圓				水果	
		蔬菜炒泡麵				滷雞腿				梅粉拌蔬菜				冬瓜磚					
		維力媽媽拉麵(6入)	30	包		雞腿		120	隻	四季豆		3	Kg	珍珠粉圓		2	塊		
		高麗菜	4	顆		滷包		自備		玉米筍		4	Kg	鮮奶		2	Kg		
5月19日 星期四	白飯	肉絲	3	Kg						洋蔥		2	Kg					水果	
		珍珠魚丸	1	包															
		紅蘿蔔	2	條															
		蝦仁	2	Kg															
5月20日 星期五	白飯	三杯米血雞丁				薑汁燒肉				沙茶有機蔬菜				海芽味噌湯					
		骨胸丁	12	Kg		五花肉薄片		9	Kg	有機蔬菜		7	Kg	乾海芽		自備			
		米血丁	3	Kg		薑絲		0.3	Kg	沙茶醬		自備		柴魚片		1	包		
		薑片	0.3	Kg		洋蔥		3	Kg					味噌		自備			
5月20日 星期五	白飯	九層塔	0.1	Kg															
		打菜時乾的呈現																	
		筍乾豬腳丁				客家小炒				紅蔥青花菜				蘿蔔排骨湯					
		豬腳丁	12	Kg		豆乾丁		3	Kg	青花菜		10	Kg	白蘿蔔		3	Kg		
5月20日 星期五	白飯	滷包	自備			西芹		1	Kg	紅蔥醬		自備		龍骨		3	Kg		
		青蔥段	0.3	Kg		乾辣椒剪條		0.3	Kg					香菜		0.1	Kg		
		筍乾	4	Kg		乾魷魚絲		2	Kg										
						蒜末		自備											