

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20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	
6月20日 星期一	白飯	蒲燒鮭魚片				絲瓜麵線				蒜炒油菜				海芽豆腐湯				
		蒲燒鮭魚片 自備				絲瓜 5 Kg				油菜 5 Kg				海芽 自備				
						紅蘿蔔 1 條				蒜末 自備				嫩豆腐 8 盒				
		黑豆豉 1 罐				雞絲麵 3 Kg				紅蔥醬 自備				細味噌 1 盒				
		薑絲 0.3 Kg																
6月21日 星期二	白飯	筍乾豬腳丁				鹽水蔬菜雞				有機蔬菜				玉米濃湯				乳品
		豬腳丁 9 Kg				雞清肉丁 6 Kg				有機蔬菜 5 Kg				玉米粒 3 Kg				
		滷包 1 包				小黃瓜 2 Kg				沙茶醬 自備				雞蛋 2 Kg				
		筍絲 3 Kg				杏鮑菇 1 Kg								洋蔥 0.5 Kg				
						蔥 0.3 Kg								鮮奶油 2 瓶				
6月22日 星期三	古早味滷麵	大滷麵				蒸鍋貼				蒜炒青江菜				大滷湯				水果
		媽媽拉麵 自備				鍋貼 210 顆				青江菜 5 Kg				肉絲 3 Kg				
										蒜頭 自備				雞蛋 2 Kg				
										紅蔥醬 自備				筍絲 2 Kg				
												木耳 0.5 Kg		紅蘿蔔 1 條				
												香菇絲 0.5 Kg						
6月23日 星期四	白飯	五香滷雞翅(含素)				豆芽豬柳(含素)				有機蔬菜				山藥雞湯				水果
		雞翅 105 隻				肉絲 3 Kg				有機蔬菜 5 Kg				山藥 1 Kg				
		五香滷包 1 包				豆芽菜 3 Kg				沙茶醬 自備				光雞丁 3 Kg				
						洋蔥 1 Kg								枸杞 自備				
6月24日 星期五	白飯	香酥里肌排				關東煮				蒜炒高麗菜				筍絲蛋花湯				
		原味豬里肌肉排 105 片				米血丁 1 包				高麗菜 4 顆				筍絲 3 Kg				
						白蘿蔔 2 條				紅蘿蔔 自備 Kg				雞蛋 2 Kg				
						柴魚片 自備				蒜頭酥 自備 Kg								
						甜不辣條 1 包												