

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	
6月20日	白飯	蒲燒鰯魚片			絲瓜麵線			蒜炒油菜			海芽豆腐湯			
		蒲燒鰯魚片	自備	絲瓜	Kg	油菜		5	Kg	海芽	自備			
				紅蘿蔔	條	蒜末				嫩豆腐		8	盒	
				雞絲麵	Kg	紅蔥醬				細味噌		1	盒	
星期一		黑豆豉	1	罐										
		薑絲	0.3	Kg										
6月21日	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		
星期二					蔥	0.3	Kg			鮮奶油	2	瓶		
					蒜	自備								
6月22日	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	
星期三											木耳	0.5	Kg	
											紅蘿蔔	1	條	
											香菇絲	0.5	Kg	
6月23日	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			
星期四														
6月24日	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				
星期五					甜不辣條	1	包							