

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21週

日期	主食	主菜						副菜						青菜						湯類						熱量	中心溫度	水果	
		名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	中心溫度	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	中心溫度	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	中心溫度	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	
6月27日 星期一	海鮮粥	海鲜粥						番茄豆腐炒蛋						蒜炒青江菜						蒸燒賣									
		魷魚圈		6	Kg			嫩豆腐		6	盒			青江菜		7	Kg			燒賣		210	顆						
6月28日 星期二	白飯	蜜汁雞翅						滷油豆腐豬肉						有機蔬菜						巧達濃湯									
		三節翅60g		105	支			絞肉		3	Kg			有機蔬菜		7	Kg			馬鈴薯		3	Kg						
6月29日 星期三	古早味炒米粉	蜂蜜		1	瓶			油豆腐		1	包			沙茶醬		自備				洋蔥		2	Kg						
		備註:雞翅過油後加入蜜汁醬悶煮至收汁						蒜末		自備										鮮奶油		自備							
6月30日 星期四	白飯	古早炒米粉						香酥雞丁						蒜香油菜						冬瓜排骨湯									
		米粉		5	Kg			雞清肉丁		12	Kg			油菜		7	Kg			中排骨		3	Kg						
		肉絲		3	Kg									蒜末		自備				冬瓜		3	Kg						
		高麗菜		4	Kg																								
		紅蘿蔔		1	Kg																								
		芹菜		1	Kg																								
		香菇		1	Kg																								
		浮水魚片						香滷雞腿						有機蔬菜						南瓜雞湯									
		魚片		自備				棒腿		105	隻			有機蔬菜		7	Kg			南瓜		2	Kg						
		大白菜		4	Kg			滷包		1	包			蒜頭酥		自備				骨腿丁		3	Kg						
		筍絲		2	Kg									紅蔥醬		自備													
		黑木耳絲		0.5	Kg																								