

臺南市立新市國民中學 114學年度第二學期第18週午餐食譜

6月8日 (星期一)		6月9日 (星期二)		6月10日 (星期三)		6月11日 (星期四)		6月12日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：燕麥飯(畢業典禮)		主食：白米飯(蔬食日)		主食：白米飯		主食：泡飯	
咖哩豬肉	數量	肉燥滷烏蛋	數量	金沙豆腐	數量	香菇滷雞肉	數量	韓式泡飯	數量
腓肉丁	60	溫體豬絞肉(瘦肉)	50	板豆腐	45	骨腿丁	51	韓式泡菜 3K/包	5
五花肉丁	6	烏蛋	11	鹹蛋 /顆	196	乾香菇(朵)	0.4	高麗菜中塊	21
洋蔥大塊	9	紅蔥頭末	0.4	青蔥花	0.7	白蘿蔔大塊	18	金針菇	4
馬鈴薯大塊	20.5	蒜末	0.5	蒜末	0.7	紅蘿蔔大塊	1.5	山東大白菜中塊	10.5
紅蘿蔔大塊	2	油蔥酥 600g/包	1	辣椒末	0.2	蔥段	0.2	板豆腐	15
毛豆仁 500g/包	4			胡椒粉 1斤/包	2	薑片	0.3	梅花肉片 1.5K/包	23
咖哩塊 1K/盒	4			沙拉油、二砂糖	庫存	辣椒	0.1	韓式年糕	7.5
咖哩粉 1K/袋	1					素蠔油 6K/桶	1	燕餃 92g/盒	30
醬油(箱)	1					醬油、滷包	庫存	蔥花	0.4
		燕麥	0.5						
小黃瓜炒蛋	數量	蒜炒白花椰	數量	黑胡椒毛豆	數量	螞蟻上樹	數量		
小黃瓜切片	24.5	生鮮白花椰菜加工	28	生毛豆莢	29	冬粉 3K/包	4		
洗選蛋	22.5	紅蘿蔔片	0.2	黑胡椒顆粒、香油	庫存	高麗菜大絲	11		
蒜碎	0.3	蒜碎	0.2			紅蘿蔔絲	2		
精鹽(袋)	1					青蔥段	0.3		
二砂糖、沙拉油	庫存					蒜碎	0.4		
						低脂絞肉	6		
						沙茶醬 3K/罐	1		
薑炒青油菜	數量	薑炒蚵白菜	數量	蒜炒高麗菜	數量	薑炒小白菜	數量		
有機青油菜加工	30.5	有機蚵白菜加工	23	高麗菜加工	25.5	小白菜加工	22.5		
薑絲	0.2	薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2		
				蒜碎	0.2				
小魚味噌豆腐湯	數量	養生蒜頭香菇雞湯	數量	冬瓜肉片湯	數量	鮮筍貢丸排骨湯	數量	麵包	數量
板豆腐	30	骨腿丁	27	冬瓜大塊	24.5	鮮筍片	11.5	奶皇包 32g/個	587
小魚乾	0.8	蒜仁	1.3	火鍋肉片	10	小貢丸 3K/包	3		
味噌 3K/箱	3	乾香菇(朵)	0.5	薑絲	0.2	排骨	9		
青蔥花	0.2			雞粉、香油	庫存	薑絲	0.1		
烹大師鰹魚粉 1K/包	庫存					芹菜珠	0.2		
香油 3L/桶	1					鰹魚粉、胡椒粉	庫存		
				黃金奇異果 100g	589			統一AB原味優酪乳 206ml/瓶	587

本校一律使用國產豬、牛肉食材

本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等其製品