

## 臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第3週午餐預算表午餐食譜

2月17日 (星期一)		2月18日 (星期二)		2月19日 (星期三)		2月20日 (星期四)		2月21日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：燕麥飯		主食：烏龍麵	
紅燒豬肉	數量	黑胡椒雞丁	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	瓜仔肉燥	數量	咖哩烏龍麵	數量
紅蘿蔔大塊	2	去皮清肉丁	69	蒲燒鯛魚 55g	734	低脂絞肉	69	烏龍麵	144
白蘿蔔大塊	19.5	洋蔥大絲	11	玻璃紙(包)	2	脆花瓜 3K/罐	3	高麗菜大塊	27.5
腱肉丁	57	黑胡椒醬 2.4K/桶	1			蒜末	0.7	鴻喜菇	7
五花肉丁	6					蔥末	0.3	玉米筍切段	8.5
青蔥段	0.2					乾香菇絲	0.4	洋蔥粗絲	8
薑片	0.3					油蔥酥 600g/包	1	豆菊	4.5
辣豆瓣醬 3L/桶	1					醬油、二砂糖、素蠔油	庫存	豬肉片	33
素蠔油 6K/桶	1							火鍋肉片	12
滷包 400g/包	1							青蔥花	0.5
二砂糖、米酒、醬油	庫存							咖哩塊 1K/盒	8
						燕麥	0.6	咖哩粉 1K/袋	2
黑胡椒毛豆	數量	蒜炒小黃瓜	數量	蔥花炒蛋	數量	油蔥豆芽	數量		數量
生毛豆莢	40	小黃瓜切片	32.5	洗選蛋	39.5	豆芽菜	30.5		
黑胡椒顆粒 600g/包	庫存	蒜碎	0.2	青蔥花	3	韭菜段	0.5		
香油 3L/桶	1					油蔥酥 600g/包	1		
薑炒菠菜	數量	薑炒青松菜	數量	蒜炒綠花椰	數量	薑炒青油菜	數量		數量
菠菜加工	35	有機青松菜加工	30	冷凍綠花椰	48	有機青油菜加工	30		
薑絲	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	薑絲	0.2		
精鹽(袋)	1								
剝皮辣椒瓜仔雞湯	數量	什錦羹湯	數量	蘿蔔玉米魚丸排骨湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	麵包	數量
骨腿丁	24	桶筍絲	11	白蘿蔔大塊	25.5	冬瓜大塊	29.5	黑糖銀絲捲 40g/個	731
剝皮辣椒 3K/包	2	金針菇	6.5	玉米塊	8	排骨	12		
脆花瓜 3K/罐	3	紅蘿蔔絲	4.5	虱目魚丸(中) 3K/包	4	薑絲	0.3		
薑片	0.5	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	排骨	12	雞粉 1K/罐	庫存		
高麗菜大塊	20	洗選蛋	12.5	芹菜珠	0.3	香油 3L/桶	庫存		
		大骨	3	烹大師鰹魚粉 1K/包	庫存				
		太白粉	3	胡椒粉 1斤/包	庫存				
紅小蕃茄 100g	733	烏醋 5L/桶	1					福樂蘋果牛奶200ml/瓶	731

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