

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第6週午餐食譜

3月10日 (星期一)		3月11日 (星期二)		3月12日 (星期三)		3月13日 (星期四)		3月14日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：糙米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：燴飯	
花生滷肉	數量	炸香腸	數量	嫩薑絲黑木耳 燒雞腿肉	數量	三杯鮑百	數量	沙茶豬肉燴飯	數量
生花生(乾)	5	信功香腸(1人1條) 約42~45g/條	36	骨髓丁	69	百頁豆腐丁	29	豬肉片	54
五花肉丁	6	沙拉油 18L/桶	3	洋蔥大絲	7.5	冷凍米血塊(裁切)	12	火鍋肉片	15
腱肉丁	57			新鮮木耳絲	3	杏鮑菇	25	油菜加工	20.5
海帶結	10			薑絲	0.4	九層塔	0.7	紅蘿蔔絲	5
素蠔油 6K/桶	庫存			青蔥段	0.2	薑片	0.5	洋蔥大絲	4.5
冰糖 3K/包	1			辣椒	0.1	辣椒	0.1	青蔥段	0.5
滷包 400g/包	庫存			素蠔油 6K/桶	1	麻油 3公升/桶	1	蒜碎	0.6
醬油(箱)	1					二砂糖、醬油	庫存	辣椒末	0.2
								沙茶醬3K/罐	1
								太白粉	5
				糙米	0.6			醬油(箱)	庫存
								素蠔油 6K/桶	1
蒜香大黃瓜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蒜炒白花椰	數量	洋蔥炒蛋	數量		數量
大黃瓜切塊	41.5	馬鈴薯中丁	31.5	冷凍白花椰	48	洋蔥大絲	26		
紅蘿蔔片	0.2	洋蔥中丁	15.5	紅蘿蔔片	0.2	洗選蛋	24.5		
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5	蒜碎	0.2				
精鹽(袋)	1	咖哩塊 1K/盒	3						
		咖哩粉 1K/袋	1						
蒜炒高麗菜	數量	薑炒青松菜	數量	薑炒青油菜	數量	蒜炒大陸妹	數量	脆筍排骨湯	數量
高麗菜加工	33.5	有機青松菜加工	30	有機青油菜加工	30	大陸妹加工	30.5	脆筍片	17
紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	排骨	12
蒜碎	0.2								
榨菜肉絲湯	數量	玉米濃湯	數量	里港餛飩湯	數量	花生玉米蘿蔔排骨湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	19	火腿丁 1K/包	6	里港文富餛飩 1.5K/包	20	生花生(乾)	5	蔓越莓米穀果28g/個	731
豬肉絲	12	洋蔥小丁	8.5	芹菜珠	0.3	玉米塊	10		
青蔥花	0.2	馬鈴薯小丁	8.5	胡椒粉1斤/包	1	紅蘿蔔大塊	4.5		
雞粉 1K/罐	庫存	冷凍玉米粒 1K/包	15	烹大師鰹魚粉 1K/包	2	排骨	12		
香油 3L/桶	庫存	玉米醬 2.95K/罐	3			芹菜珠	0.2		
		洗選蛋	13			烹大師鰹魚粉1K/包	庫存		
		太白粉	3			胡椒粉 1斤/包	庫存		
		奶粉 1.4K/包	1	草莓 50g(每人約4顆)	734			福樂低脂優酪乳150ml/瓶	731
		無鹽奶油 450g/包	2						

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