

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第5週午餐食譜

3月3日 (星期一)		3月4日 (星期二)		3月5日 (星期三)		3月6日 (星期四)		3月7日 (星期五)	
主食：白米飯(一年級校外教學、二年級隔宿露營)		主食：白米飯(二年級隔宿露營)		主食：藜麥飯(二年級隔宿露營)		主食：白米飯(蔬食日)		主食：麵	
薑汁燒肉	數量	秀珍菇燴雞腿肉	數量	泰式打拋豬	數量	蒸虱目魚肚	數量	紅燒豬肉麵	數量
豬肉片	21	骨腿丁	48	低脂絞肉	48	虱目魚肚 55g/塊	734	牛排麵	114
火鍋肉片	4	秀珍菇	9	蒜末	0.4	薑絲	1.3	腱肉丁	33
洋蔥粗絲	3.5	青蔥段	0.2	牛番茄	5.5	樹子(破布子) 3K/桶	2	軟骨丁	27
蒜泥	0.3	蒜仁	0.2	九層塔	0.5	醬油	庫存	白蘿蔔大塊	32
薑泥	0.3	辣椒	0.1	辣椒末	0.2	玻璃紙(包)	1	紅蘿蔔大塊	10
味醂 1.8L/罐	1	醬油(箱)	庫存	魚露 500ml/瓶	8			小白菜段	20.5
醬油(箱)	1	素蠔油 6K/桶	1	素蠔油 6K/桶	庫存			生薑片	0.6
二砂糖(箱)	1			檸檬原汁 950g/瓶	2			青蔥段	0.4
				二砂糖、醬油	庫存			滷包 400g/包	庫存
								辣豆瓣醬 3L/桶	1
				藜麥	0.4			素蠔油 6K/桶	1
								醬油(箱)	庫存
薑炒山東大白菜	數量	蒜炒小黃瓜	數量	油蔥豆芽	數量	番茄炒蛋	數量		
山東大白菜加工	12	小黃瓜切片	23	豆芽菜	22	牛番茄	16.5		
紅蘿蔔片	0.2	蒜碎	0.1	韭菜段	0.3	洗選蛋	38		
薑絲	0.1			油蔥酥 600g/包	1	番茄醬 3.33K/罐	1		
薑炒菠菜	數量	薑炒蚵白菜	數量	蒜炒綠花椰	數量	薑炒小松菜	數量		
菠菜加工	11.5	有機蚵白菜加工	21.5	冷凍綠花椰	35	有機小松菜加工	30		
薑絲	0.1	薑絲	0.1	蒜碎	0.1	薑絲	0.2		
紫菜蛋花湯	數量	韓式肉片湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	麵包	數量
紫菜 120g/包	2	泡菜 3K/包	3	冬瓜大塊	21	桶筍絲	11	奶皇包 65g/個	731
洗選蛋	5	高麗菜中塊	9.5	排骨	9	金針菇	6.5		
青蔥花	0.1	金針菇	2.5	薑絲	0.2	紅蘿蔔絲	4.5		
大骨	3	板豆腐	15	雞粉 1K/罐	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1		
		豬肉片	9	香油 3L/桶	庫存	洗選蛋	12.5		
						大骨	3		
						太白粉	3		
大西瓜 130g	247					烏醋 5L/桶	1	三和滋生豆奶200ml/杯	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