

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第7週午餐食譜

3月17日 (星期一)		3月18日 (星期二)		3月19日 (星期三)		3月20日 (星期四)		3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：胚芽飯		主食：粥	
醬爆骨腿	數量	沙茶蔥爆腿肉絲	數量	香菇素肉燥	數量	香滷肉燥烏蛋	數量	皮蛋瘦肉粥	數量
骨腿丁	69	腿肉絲	75	素肉燥	39	低脂絞肉	60	白米	27.5
冷凍米血塊(裁切)	15	蔥段	1.5	豆干丁(1cm*1cm)	7.5	烏蛋	13	豬肉絲	15
洋蔥大塊	9	薑片	0.4	乾香菇絲	0.4	紅蔥頭末	0.4	洗選蛋	16.5
甜麵醬 2.6K/桶	1	蒜碎	0.4	素蠔油 6K/桶	1	蒜末	0.5	皮蛋 240粒/箱	1
二砂糖(箱)	1	沙茶醬3K/罐	1	醬油、二砂糖	庫存	油蔥酥 600g/包	1	皮蛋/顆	90
醬油(箱)	庫存	醬油(箱)	庫存					冷凍玉米粒 1K/包	18
								紅蘿蔔小丁	8.5
								毛豆仁 1K/包	4
								芹菜珠	0.6
								油蔥酥 600g/包	1
						胚芽米	0.6	胡椒粉 1斤/包	庫存
蒜炒小黃瓜	數量	蒜炒西洋芹	數量	玉米蒸蛋	數量	油蔥豆芽	數量	滷筍干	數量
小黃瓜切片	32.5	西洋芹加工	35.5	洗選蛋	40.5	豆芽菜	30.5	筍乾	35.5
蒜碎	0.2	新鮮木耳絲	1.2	冷凍玉米粒 1K/包	7	韭菜段	0.5	五花肉丁	9
		蒜碎	0.2	低脂絞肉	3	油蔥酥 600g/包	1	蒜碎	0.7
		辣椒末	0.1	油蔥酥 600g/包	1			冰糖 3K/包	庫存
				玻璃紙(包)	2			醬油(箱)	庫存
								素蠔油 6K/桶	1
薑炒菠菜	數量	薑炒青江菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	蒜炒綠花椰	數量		數量
菠菜加工	34.5	有機青江菜加工	30	有機黑葉白菜加工	30	冷凍綠花椰	48		
薑絲	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.1	蒜碎	0.2		
冬瓜排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	紫菜蛋花貢丸湯	數量	大頭菜排骨湯	數量	麵包	數量
冬瓜大塊	29.5	桶筍絲	11	紫菜 120g/包	4	大頭菜大塊	30	香濃巧克力捲 40g/個	731
排骨	12	金針菇	6.5	小貢丸3K/包	4	排骨	12		
薑絲	0.3	紅蘿蔔絲	4.5	洗選蛋	10	香菜	0.4		
雞粉 1K/罐	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	青蔥花	0.2				
香油 3L/桶	1	洗選蛋	12.5	大骨	3				
		大骨	3						
		太白粉	3						
蜜棗 120g	733	烏醋 5L/桶	1					義美鮮奶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