

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第3週午餐食譜

9月15日 (星期一)		9月16日 (星期二)		9月17日 (星期三)		9月18日 (星期四)		9月19日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：小米飯		主食：白米飯		主食：燴飯	
秀珍菇燴雞腿肉	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	薑汁燒肉	數量	可樂滷肩排肉	數量	沙茶豬肉燴飯	數量
骨腿丁	75	蒲燒鯛魚 55g	788	豬肉片	66	肩排肉	75	豬肉片	60
秀珍菇	14	玻璃紙(包)	2	火鍋肉片	12	腱肉丁	9	火鍋肉片	15
青蔥段	0.4			洋蔥粗絲	11.5	可口可樂 2L/瓶	2	油菜加工	22
蒜仁	0.3			蒜泥	0.9	辣椒	0.1	紅蘿蔔絲	5.5
辣椒	0.1			薑泥	0.9	蔥段	0.3	洋蔥大絲	5
醬油、素蠔油	庫存			味醂 1.8L/罐	3	薑片	0.4	青蔥段	0.6
				醬油、二砂糖	庫存	蒜仁	0.3	蒜碎	0.7
						醬油、二砂糖、冰糖	庫存	辣椒末	0.3
						素蠔油 6K/桶	1	沙茶醬 3K/罐	1
						滷包 400g/包	1	太白粉	5.5
				小米	0.7			醬油(箱)	庫存
								素蠔油 6K/桶	1
油蔥豆芽	數量	番茄炒蛋	數量	蒜炒綠花椰	數量	蒜香大黃瓜	數量		
豆芽菜	33	牛番茄	18	生鮮綠花椰菜加工	44	大黃瓜切塊	45		
韭菜段	0.5	洗選蛋	41	紅蘿蔔片	0.5	紅蘿蔔片	0.2		
油蔥酥 600g/包	1	番茄醬 3.33K/罐	1	蒜碎	0.2	蒜碎	0.2		
薑炒油菜	數量	蒜炒白莧菜	數量	蒜炒空心菜	數量	薑炒小白菜	數量	脆筍排骨湯	數量
油菜加工	32.5	有機白莧菜加工	32.5	有機空心菜加工	32.5	小白菜加工	32.5	脆筍片	18
薑絲	0.2	蒜碎	0.2	蒜碎	0.2	薑絲	0.2	排骨	12
什錦羹湯	數量	翡翠蛋花魚丸湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	里港餛飩湯	數量	麵包	數量
桶筍絲	12	翡翠 300g/盒	24	冬瓜大塊	32	里港文富餛飩 1.5K/包	21	刷蛋菠蘿麵包(小) 60g/個	786
金針菇	7	洗選蛋	11.5	排骨	12	芹菜珠	0.3		
紅蘿蔔絲	5	虱目魚丸(小) 3K/包	4	薑絲	0.3	胡椒粉 1斤/包	1		
黑木耳絲(乾) 600g/包	1	太白粉	3	雞粉、香油	庫存	烹大師鰹魚粉 1K/包	庫存		
洗選蛋	13.5	雞粉、香油	庫存						
大骨	3								
太白粉	3.5								
烏醋 5L/桶	1								
皇后蘋果 250g	785							統一AB乳果優格 100g/個	786

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