

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第4週午餐食譜

9月22日 (星期一)		9月23日 (星期二)		9月24日 (星期三)		9月25日 (星期四)		9月26日 (星期五)	
主食：燕麥飯		主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：拌飯	
泰式打拋雞	數量	炸豬排	數量	筍乾滷肉	數量	香菇素肉燥	數量	韓式拌飯	數量
雞絞肉	69	大阪豬排 75g/片	796	腱肉丁	63	素肉燥	42	梅花肉片 1.5K/包	10
蒜末	0.7	沙拉油 18L/桶	2	五花肉丁	9	豆干丁(1cm*1cm)	8	火鍋肉片	12
牛番茄	10			筍乾	18	乾香菇絲	0.5	豬肉片	36
九層塔	0.7			蒜仁	0.4	醬油、素蠔油、二砂糖	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	2
辣椒末	0.4			辣椒	0.1			胡蘿蔔絲	7.5
魚露 500ml/瓶	12			素蠔油 6K/桶	1			小黃瓜絲	24
檸檬原汁 950g/瓶	3			冰糖、二砂糖、滷包	庫存			豆芽菜	25
素蠔油、二砂糖	庫存							蒜碎	0.9
醬油(箱)	1							調味牛蒡絲 3K/包	3
								韓式泡菜 3K/包	8
								黃金泡菜 3K/包	9
								海苔 0.8g/包	786
燕麥	0.7							白芝麻粒	0.3
								蜜汁烤肉醬 3K/桶	1
								韓式辣椒醬 3K/盒	1
								香油 3L/桶	庫存
蒜炒高麗菜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蒜炒白花椰	數量	玉米蒸蛋	數量		
高麗菜加工	36	馬鈴薯中丁	34	冷凍白花椰	52	洗選蛋	44		
紅蘿蔔片	0.3	洋蔥中丁	17	紅蘿蔔片	0.3	冷凍玉米粒 1K/包	8		
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	4	蒜碎	0.2	低脂絞肉	3		
精鹽(袋)	1	咖哩塊 1K/盒	3			油蔥酥 600g/包	1		
		咖哩粉 1K/袋	1			玻璃紙(包)	1		
薑炒黑葉白菜	數量	蒜炒小黃瓜	數量	薑炒青江菜	數量	薑炒小松菜	數量	海芽蛋花湯	數量
有機黑葉白菜加工	32.5	小黃瓜切片	35	青江菜加工	32.5	有機小松菜加工	32.5	乾海帶芽	0.5
薑絲	0.2	蒜碎	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	洗選蛋	13
								薑絲	0.3
榨菜肉絲湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	玉米濃湯	數量	白蘿蔔黑輪排骨湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	20	板豆腐	30	火腿丁 1K/包	6	白蘿蔔大塊	33	草莓瑞士捲蛋糕 60g/塊	786
豬肉絲	12	小魚乾	0.8	洋蔥小丁	9.5	大黑輪	9		
青蔥花	0.2	味噌 3K/箱	3	馬鈴薯小丁	9.5	排骨	12		
雞粉 1K/罐	庫存	青蔥花	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	17	芹菜珠	0.3		
香油 3L/桶	1	二砂糖、香油	庫存	玉米醬 2.95K/罐	4	鰹魚粉、胡椒粉	庫存		
		烹大師鰹魚粉 1K/包	1	洗選蛋	14.5				
				太白粉	3.5				
				奶粉 1.5K/包	1				
				無鹽奶油 450g/包	2				
				大西瓜 130g	788			活益比菲多 160ml/瓶	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