臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第5週午餐食譜

9月29日（星期一）	9月30日（星期二）		10月1日（星期三）		10月2日（星期四）		10月3日（星期五）	
教師節放假	主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：燕麥飯		主食：炊粉	
	紅燒豬肉	數量	蒸虱目魚肚	數量	嫩薑絲黑木耳燒雞腿肉	數量	炒炊粉	數量
	紅蘿蔔大塊	2	虱目魚肚 55g/塊	786	骨腿丁	72	炊粉 3K/包	8
	白蘿蔔大塊	22	薑絲	1.4	洋蔥大絲	7.5	豬肉絲	24
	腱肉丁	63	樹子(破布子) 3K/桶	2	新鮮木耳絲	2.5	洋蔥絲	19
	五花肉丁	6	醬油	庫存	薑絲	0.4	高麗菜絲	27.5
	青蔥段	0.3	玻璃紙(包)	2	青蔥段	0.3	乾香菇絲	0.9
	薑片	0.4			辣椒	0.1	紅蘿蔔絲	6
	辣豆瓣醬 3L/桶	1			素蠔油 6K/桶	1	蝦皮	0.7
	素蠔油 6K/桶	1					油蔥酥 600g/包	1
	滷包 400g/包	1					胡椒粉 1斤/包	2
	醬油、二砂糖	庫存						
					燕麥	0.7		
	蒜炒綠花椰	數量	蔥花炒蛋	數量	油蔥豆芽	數量	薑炒青油菜	數量
	生鮮綠花椰菜加工	44	洗選蛋	43.5	豆芽菜	33	有機青油菜加工	30
	紅蘿蔔片	0.5	青蔥花	3	韭菜段	0.5	薑絲	0.2
	蒜碎	0.2			油蔥酥 600g/包	1		
	蒜香大黃瓜	數量	蒜炒空心菜	數量	薑炒小白菜	數量	冬瓜貢丸湯	數量
	大黃瓜切塊	45	有機空心菜加工	32	小白菜加工	32	冬瓜大塊	32
	紅蘿蔔片	0.2	蒜碎	0.2	薑絲	0.2	小貢丸 3K/包	4
	蒜碎	0.2					大骨	3
							薑絲	0.3
							胡椒粉、雞粉、香油	庫存
	綠豆粉角湯	數量	什錦泡菜湯	數量	什錦羹湯	數量	麵包	數量
	綠豆	12.5	泡菜 3K/包	4	桶筍絲	12	草莓夾心吐司 78g/個	784
	熟粉角	15	高麗菜中塊	14.5	金針菇	7		
	二砂糖(箱)	2	金針菇	4	紅蘿蔔絲	5		
			板豆腐	20	黑木耳絲(乾) 600g/包	1		
	文旦 130g	786	韓式年糕	8.5	洗選蛋	13.5		
			大骨	3	大骨	3		
					太白粉	3.5		
					烏醋 5L/桶	1	三和滋生豆奶 200ml/杯	784
					雞粉 1K/罐	1		

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