

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第7週午餐食譜

10月13日 (星期一)		10月14日 (星期二)		10月15日 (星期三)		10月16日 (星期四)		10月17日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：蕎麥飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：烏龍麵	
香菇滷雞肉	數量	香腸炒蛋	數量	花生滷肉	數量	三杯鮑百	數量	咖哩烏龍麵	數量
骨腿丁	72	信功香腸	24	生花生(乾)	5	百葉豆腐丁	30	烏龍麵	156
乾香菇(朵)	0.5	洗選蛋	38	五花肉丁	6	冷凍米血塊(裁切)	12	高麗菜大塊	29.5
白蘿蔔大塊	23	青蔥花	0.7	腱肉丁	63	杏鮑菇	28	鴻喜菇	7.5
紅蘿蔔大塊	3	毛豆仁 1K/包	5	海帶結	11	九層塔	0.8	玉米筍切段	9
蔥段	0.3	冷凍玉米粒 1K/包	13	醬油、冰糖、滷包	庫存	薑片	0.6	洋蔥粗絲	9
薑片	0.4	紅蘿蔔小丁	5.5	素蠔油 6K/桶	1	辣椒	0.2	豆菊	4.5
辣椒	0.1	沙茶醬 3K/罐	1			麻油 3公升/桶	庫存	豬肉片	36
醬油、滷包	庫存					二砂糖、醬油	庫存	火鍋肉片	13
素蠔油 6K/桶	1							青蔥花	0.6
								咖哩塊 1K/盒	8
				蕎麥	0.7			咖哩粉 1K/袋	2
油蔥豆芽	數量	蒜香大黃瓜	數量	蒜炒綠花椰	數量	吻仔魚炒蛋	數量		
豆芽菜	33	大黃瓜切塊	45	生鮮綠花椰菜加工	44	吻仔魚	14		
韭菜段	0.5	紅蘿蔔片	0.2	紅蘿蔔片	0.5	白蘿蔔細絲	16		
油蔥酥 600g/包	1	蒜碎	0.2	蒜碎	0.2	洗選蛋	32.5		
						蔥花	0.6		
						蒜碎	0.4		
						胡椒粉 1斤/包	庫存		
蒜炒西洋芹	數量	薑炒油菜	數量	蒜炒空心菜	數量	薑炒蚵白菜	數量		
西洋芹加工	38	油菜加工	32	有機空心菜加工	32	有機蚵白菜加工	32		
新鮮木耳絲	1.5	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	薑絲	0.2		
蒜碎	0.3								
辣椒末	0.2								
榨菜肉絲湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	花生玉米蘿蔔排骨湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	20	冬瓜大塊	32	桶筍絲	12	生花生(乾)	5	黑糖銀絲捲 40g/個	783
豬肉絲	12	排骨	12	金針菇	7	玉米塊	11		
青蔥花	0.2	薑絲	0.3	紅蘿蔔絲	5	紅蘿蔔大塊	5		
雞粉、香油	庫存	雞粉、香油	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	排骨	12		
				洗選蛋	13.5	芹菜珠	0.3		
				大骨	3	鰹魚粉、胡椒粉	庫存		
				太白粉	3.5				
水梨 120g	782			烏醋 5L/桶	1			福樂一番鮮全脂鮮奶 200ml/瓶	783

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