

**臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第8週午餐食譜**

10月20日 (星期一)		10月21日 (星期二)		10月22日 (星期三)		10月23日 (星期四)		10月24日 (星期五)
主食：紫米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：米糕		
古早味滷肩排肉	數量	香酥無骨雞排	數量	麻婆豆腐	數量	古早味魚鬆米糕	數量	
肩排肉	75	無骨雞排 95g-110g/片	793	板豆腐	55	白米	10	
腱肉丁	9	沙拉油 18L/桶	3	蒜末	0.6	糯米	60	
蒜仁	0.3			素肉燥	12	胡椒粉、醬油	庫存	
蔥段	0.3			青蔥花	0.3	油蔥酥 600g/包	3	
辣椒	0.1			辣豆瓣醬 3L/桶	1			
薑片	0.4			太白粉	1.5			
醬油(箱)	1			醬油(箱)	庫存			
冰糖 3K/包	1							
素蠔油 6K/桶	1							
滷包 400g/包	1							
二砂糖、米酒	庫存							
紫米	0.7					鮪魚鬆 15g/包	783	
蒜炒白花椰	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蝦仁洋蔥炒蛋	數量	香滷肉燥	數量	
冷凍白花椰	52	馬鈴薯中丁	34	新鮮白蝦仁	14	低脂絞肉	45	
紅蘿蔔片	0.3	洋蔥中丁	17	洋蔥小丁	15	油豆腐丁(2*2)	21	
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	4	洗選蛋	35	紅蔥頭末	0.5	
精鹽(袋)	1	咖哩塊 1K/盒	3	青蔥花	0.3	蒜末	0.5	
		咖哩粉 1K/袋	1	胡椒粉 1斤/包	庫存	油蔥酥、素蠔油	庫存	
薑炒小白菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	薑炒青油菜	數量	涼拌小黃瓜	數量	
小白菜加工	32	有機黑葉白菜加工	32	有機青油菜加工	32	小黃瓜切片(圓薄片)	35	
薑絲	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	1	
						辣椒切段(1.5cm)	0.2	
						白醋 5L/桶	1	
						二砂糖、沙拉油、鹽	庫存	
玉米濃湯	數量	海芽味噌湯	數量	翡翠蛋花魚丸湯	數量	紫菜蛋花湯	數量	
火腿丁 1K/包	6	板豆腐	30	翡翠 300g/盒	24	紫菜 120g/包	5	
洋蔥小丁	9.5	味噌 3K/箱	3	洗選蛋	11.5	洗選蛋	13.5	
馬鈴薯小丁	9.5	乾海帶芽	0.5	虱目魚丸(小) 3K/包	4	青蔥花	0.2	
冷凍玉米粒 1K/包	17	青蔥花	0.2	太白粉	3	大骨	3	
玉米醬 2.95K/罐	4	烹大師鯉魚粉 1K/包	1	雞粉、香油	庫存	香油、鯉魚粉	庫存	
洗選蛋	14.5	香油 3L/桶	1					
太白粉	3.5							
奶粉 1.5K/包	1			皇后蘋果 250g	785	胚芽奶酥麵包 50g/個	783	
無鹽奶油 450g/包	2					養樂多300LT 100cc/瓶	783	

光復節放假

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