

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第11週午餐食譜

11月10日 (星期一)		11月11日 (星期二)		11月12日 (星期三)		11月13日 (星期四)		11月14日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：胚芽飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：麵	
泰式打拋豬	數量	秀珍菇燴雞腿肉	數量	肉燥滷鳥蛋	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	豆芽菜麵	數量
低脂絞肉	75	骨腿丁	72	低脂絞肉	66	蒲燒鯛魚 55g	783	豆芽麵	108
蒜末	0.8	秀珍菇	17	鳥蛋	14	洋蔥大絲	16	豆芽菜	28
牛番茄	9	青蔥段	0.4	紅蔥頭末	0.5			蒜碎	2
九層塔	0.8	蒜仁	0.3	蒜末	0.6			低脂絞肉	9
辣椒末	0.4	辣椒	0.1	油蔥酥 600g/包	1			東成辣椒醬 5L/桶	3
魚露 500ml/瓶	12	醬油	庫存					醬油(箱)	庫存
素蠔油、二砂糖、醬油	庫存	素蠔油 6K/桶	1						
檸檬原汁 950g/瓶	3								
				胚芽米	0.7				
蒜香大黃瓜	數量	蒜炒高麗菜	數量	油蔥豆芽	數量	蔥花炒蛋	數量	紅燒滷味	數量
大黃瓜切塊	45	高麗菜加工	36	豆芽菜	33	洗選蛋	43.5	海帶結	19
紅蘿蔔片	0.2	紅蘿蔔片	0.3	韭菜段	0.5	青蔥花	3	大黑豆干丁(2cm*2cm)	23
蒜碎	0.2	蒜碎	0.2	油蔥酥 600g/包	庫存			五花肉丁	6
								腱肉丁	6
								素蠔油 6K/桶	1
								醬油、糖	庫存
蒜炒綠花椰	數量	油蔥酥炒地瓜葉	數量	薑炒青油菜	數量	薑炒蚵白菜	數量	海芽味噌湯	數量
生鮮綠花椰菜加工	43.5	地瓜葉加工	32	有機青油菜加工	32	有機蚵白菜加工	32	板豆腐(非基改)	30
紅蘿蔔片	0.5	油蔥酥 600g/包	1	薑絲	0.2	薑絲	0.2	味噌 3K/箱	3
蒜碎	0.2	蒜碎	0.2					乾海帶芽	0.5
								青蔥花	0.2
								鰹魚粉、香油	庫存
蘿蔔玉米肩排湯	數量	什錦羹湯	數量	冬瓜肩排湯	數量	翡翠蛋花魚丸湯	數量	麵包	數量
白蘿蔔大塊	31.5	桶筍絲	12	冬瓜大塊	32	翡翠 300g/盒	24	銀絲捲 40g/個	783
玉米塊	12	金針菇	7	肩排肉	12	洗選蛋	11.5		
肩排肉	12	紅蘿蔔絲	5	薑絲	0.3	虱目魚丸(小) 3K/包	4		
芹菜珠	0.3	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	雞粉 1K/罐	庫存	太白粉	3		
烹大師鰹魚粉1K/包	庫存	洗選蛋	13.5	香油 3L/桶	1	雞粉、香油	庫存		
胡椒粉1斤/包	1	大骨	3						
		太白粉	3.5						
水梨 120g	782	五賢醋 4L/桶	1					光泉玉米脆片奶酪 100g/個	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