

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第16週午餐食譜

12月15日 (星期一)		12月16日 (星期二)		12月17日 (星期三)		12月18日 (星期四)		12月19日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：糙米飯		主食：麵(運動會)		主食：漢堡(運動會)	
黑胡椒雞丁	數量	麻婆豆腐	數量	古早味滷肩排肉	數量	肉燥拌麵	數量	雞腿排堡	數量
去皮清肉丁	72	板豆腐	55	肩排肉	72	牛排麵	111	白麵包 90g/個	782
洋蔥大絲	14	蒜末	0.6	腱肉丁	9	低脂絞肉	75	去骨雞腿排 100g/片	795
黑胡椒醬 2.3K/桶	1	素肉燥	12	蒜仁	0.3	紅蔥頭末	0.5	沙拉油 18L/桶	4
醬油(箱)	1	青蔥花	0.3	蔥段	0.3	油蔥酥 600g/包	1	精鹽、二砂糖、脆酥粉	庫存
素蠔油 6K/桶	1	辣豆瓣醬 3L/桶	1	辣椒	0.1	蒜末	0.8	蕃茄醬 10g/包	790
二砂糖(箱)	庫存	太白粉	1.5	薑片	0.4	乾香菇絲	0.7		
		醬油(箱)	庫存	滷包 400g/包	1	醬油、二砂糖	庫存		
				醬油、素蠔油	庫存	素蠔油 6K/桶	1		
				冰糖、二砂糖、米酒	庫存				
				糙米	0.7				
薑炒山東大白菜	數量	洋蔥炒蛋	數量	蒜炒白花椰	數量	涼拌小黃瓜	數量	田園沙拉	數量
山東大白菜加工	40	洋蔥大絲	28	冷凍白花椰	52	小黃瓜切片(圓薄片)	33.5	馬鈴薯小丁	27
紅蘿蔔片	0.4	洗選蛋	26.5	紅蘿蔔片	0.3	蒜碎	0.9	有機小黃瓜加工(小丁)	19
薑絲	0.2			蒜碎	0.2	辣椒切段(1.5cm)	0.2	洗選蛋	25
精鹽(袋)	1					白醋、二砂糖、沙拉油、鹽	庫存	紅蘿蔔小丁	6
								桂冠沙拉 100g/條	30
								桂冠沙拉 200g/條	30
								精鹽	庫存
薑炒青油菜	數量	薑炒青松菜	數量	蒜炒大陸妹	數量	海芽蛋花湯	數量	冬瓜仙草愛玉	數量
有機青油菜加工	32	有機青松菜加工	32	大陸妹加工	33.5	乾海帶芽	0.4	冬瓜塊	17
薑絲	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	洗選蛋	13.5	檸檬原汁 950g/瓶	2
						薑絲	0.3	仙草	29
						大骨	3	愛玉	29
								二砂糖(箱)	庫存
								統一冰塊 600g/包	59
榨菜肉絲湯	數量	蘿蔔黑輪排骨湯	數量	玉米濃湯	數量	麵包	數量		
榨菜絲 600g/包	20	白蘿蔔大塊	33	火腿丁 1K/包	6	愛心牛奶球 55g/包	782		
豬肉絲	12	大黑輪	9	洋蔥小丁	9.5				
青蔥花	0.2	排骨	12	馬鈴薯小丁	9.5				
雞粉、香油	庫存	芹菜珠	0.3	冷凍玉米粒 1K/包	17				
		烹大師鰹魚粉 1K/包	1	玉米醬 2.95K/罐	4				
		胡椒粉 1斤/包	庫存	洗選蛋	14.5				
				太白粉	3.5				
				奶粉 1.5K/包	1	一日水果蘋果汁 250ml/瓶	782		
				無鹽奶油 450g/包	2			無糖高鈣牛乳 200ml/瓶	782
				橘子 230g	784				

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