

臺南市立新市國民中學 114學年度第二學期第7週午餐食譜

3月23日 (星期一)		3月24日 (星期二)		3月25日 (星期三)		3月26日 (星期四)		3月27日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：白米飯		主食：白米飯		主食：炒飯	
薑汁燒肉	數量	三杯鮑百	數量	日式炸豬排	數量	嫩薑絲黑木耳燒雞腿肉	數量	肉絲蛋炒飯	數量
豬肉片	60	百頁豆腐丁	28	豬里肌肉 100g/片	792	骨腿丁	66	白米	庫存
火鍋肉片	14	冷凍米血塊(裁切)	12	沙拉油 /桶(18L)	4	洋蔥大絲	11.5	糙米	16
洋蔥粗絲	13.5	杏鮑菇	28.5	精鹽、二砂糖、胡椒粉	庫存	新鮮木耳絲	2.5	紅藜麥	1.5
蒜泥	0.9	九層塔	0.7	玉米澱粉、蒜頭粉、麵包粉	庫存	薑絲	0.4	豬肉絲	18
薑泥	0.9	薑片	0.6			青蔥段	0.3	洗選蛋	16
味醂 1.8L/罐	3	辣椒	0.2			辣椒	0.1	胡蘿蔔絲(手切成末)	10
醬油(箱)	1	麻油、醬油、二砂糖	庫存			醬油、素蠔油	庫存	青蔥花	9
二砂糖(箱)	庫存							黑胡椒顆粒、沙拉油	庫存
蒜香大黃瓜	數量	玉米蒸蛋	數量	咖哩馬鈴薯	數量	油蔥豆芽	數量	薑炒油菜	數量
大黃瓜切塊	44.5	洗選蛋	43.5	馬鈴薯中丁	34.5	豆芽菜	33	油菜加工	29
紅蘿蔔片	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	8	洋蔥中丁	18.5	韭菜段	0.5	薑絲	0.2
蒜碎	0.2	低脂絞肉	3	紅蘿蔔中丁	4	油蔥酥 600g/包	1		
		油蔥酥 600g/包	1	咖哩塊 1K/盒	3				
		玻璃紙(包)	1	咖哩粉 1K/袋	1				
黑胡椒毛豆	數量	薑炒蚵白菜	數量	蒜炒綠花椰	數量	薑炒青江菜	數量	紫菜蛋花魚丸湯	數量
生毛豆莢	40	有機蚵白菜加工	31	生鮮綠花椰菜加工	40	有機青江菜加工	31	紫菜 120g/包	4
黑胡椒顆粒 600g/包	1	薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	虱目魚丸(小) 3K/包	5
香油 3L/桶	庫存			蒜碎	0.2			洗選蛋	11
								青蔥花	0.2
								大骨	3
								香油 3L/桶	庫存
冬瓜排骨湯	數量	什錦泡菜湯	數量	海芽味噌湯	數量	玉米濃湯	數量	麵包	數量
冬瓜大塊	32	韓式泡菜 3K/包	5	板豆腐	30	火腿丁 1K/包	6	草莓夾心吐司 78g/個	779
排骨	12	高麗菜中塊	13.5	味噌 3K/箱	3	洋蔥小丁	9.5		
薑絲	0.3	金針菇	4	乾海帶芽	0.5	馬鈴薯小丁	9.5		
雞粉 1K/罐	1	板豆腐	20	青蔥花	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	17		
香油 3L/桶	庫存	韓式年糕	8.5	鰹魚粉、香油	庫存	玉米醬 2.95K/罐	4		
		大骨	3			洗選蛋	14.5		
		烹大師鰹魚粉1K/包	1			太白粉	3		
						奶粉 1.5K/包	1		
洋香瓜 130g	779					無鹽奶油 450g/包	2	福樂一番鮮全脂鮮奶 200ml/瓶	779

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