

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第4週午餐食譜

2月24日 (星期一)		2月25日 (星期二)		2月26日 (星期三)		2月27日 (星期四)		2月28日 (星期五)	
主食：蕎麥飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：雞滷飯			
筍乾滷肉	數量	香酥無骨雞排	數量	客家小炒	數量	雞滷飯	數量		
腱肉丁	57	無骨雞排95-110g/片	742	豆干切片	23	白米	40		
五花肉丁	9	沙拉油 18L/桶	庫存	豬肉絲	18	雞肉絲 1K/包	51		
筍乾	17			乾魷魚(切)	2.5	油蔥酥 600g/包	2		
蒜仁	0.3			芹菜段	5.5	低脂絞肉	42		
辣椒	0.1			蔥段	0.3	油豆腐丁(2*2)	14		
醬油(箱)	1			辣豆瓣醬 3L/桶	1	紅蔥頭末	0.4		
冰糖 3K/包	1					蒜末	0.4		
素蠔油、滷包、二砂糖	庫存					素蠔油 6K/桶	1		
						米酒	庫存		
蕎麥	0.6								
蒜香大黃瓜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	黑木耳炒蛋	數量	蒜炒高麗菜	數量		
大黃瓜切塊	41.5	馬鈴薯中丁	31.5	洗選蛋	35.5	高麗菜加工	33.5		
紅蘿蔔片	0.2	洋蔥中丁	15.5	黑木耳絲(乾) 600g/包	2	紅蘿蔔片	0.2		
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5	青蔥花	0.3	蒜碎	0.2		
		咖哩塊 1K/盒	3	紅蘿蔔絲	3.5				
		咖哩粉 1K/袋	1	鹽、醬油	庫存				
蒜炒白花椰	數量	薑炒黑葉白菜	數量	薑炒青江菜	數量				
冷凍白花椰	48	有機黑葉白菜加工	30	有機青江菜加工	30				
紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2				
蒜碎	0.2								
榨菜肉絲湯	數量	海芽味噌湯	數量	玉米濃湯	數量	蘿蔔米血排骨湯	數量		
榨菜絲 600g/包	19	板豆腐	30	火腿丁 1K/包	6	白蘿蔔大塊	28.5		
豬肉絲	12	味噌 3K/箱	3	洋蔥小丁	8.5	冷凍米血塊(裁切)	12		
青蔥花	0.2	乾海帶芽	0.4	馬鈴薯小丁	8.5	排骨	12		
雞粉 1K/罐	庫存	青蔥花	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	15	芹菜珠	0.3		
香油 3L/桶	庫存	香油 3L/桶	庫存	玉米醬 2.95K/罐	3	烹大師鰹魚粉 1K/包	1		
		二砂糖(箱)	庫存	洗選蛋	13	胡椒粉 1斤/包	庫存		
				太白粉	3				
				奶粉 1.4K/包	1				
				無鹽奶油 450g/包	2				
				櫻桃48g(每人5顆)	734				

和  
平  
紀  
念  
日

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