

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第11.12週午餐食譜

4月14日 (星期一)		4月15日 (星期二)		4月16日 (星期三)		4月17日 (星期四)		4月18日 (星期五)		4月25日 (星期五)	
主食：紫米飯		主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：麵		主食：泡飯	
醬爆骨腿	數量	香腸炒蛋	數量	咖哩豬肉	數量	客家小炒	數量	豆芽菜麵	數量	韓式泡飯	數量
骨腿丁	69	信功香腸	21	腓肉丁	60	豆干切片	23	豆芽麵	99	韓式泡菜 3K/包	5
冷凍米血塊(裁切)	15	洗選蛋	35.5	五花肉丁	6	豬肉絲	18	豆芽菜	26	高麗菜中塊	26
洋蔥大塊	9	青蔥花	0.7	洋蔥大塊	7.5	乾魷魚(切)	2.5	蒜碎	1.8	金針菇	4.5
甜麵醬 2.6K/桶	1	毛豆仁 1K/包	5	馬鈴薯大塊	19.5	芹菜段	5.5	低脂絞肉	9	山東大白菜中塊	13
二砂糖(箱)	1	冷凍玉米粒 1K/包	12	紅蘿蔔大塊	2	蔥段	0.3	東成辣椒醬 5L/桶	2	板豆腐	20
醬油(箱)	庫存	紅蘿蔔小丁	5	毛豆仁 1K/包	2	辣豆瓣醬 3L/桶	1	醬油(箱)	庫存	豬肉片	33
		沙茶醬 3K/罐	1	咖哩塊 1K/盒	4					火鍋肉片	9
		沙拉油 18L/桶	1	咖哩粉 1K/袋	1					韓式年糕	10
										燕餃 90g/盒	34
										蔥花	0.4
紫米	0.5									醬油(箱)	1
										烹大師鰹魚粉 1K/包	1
油蔥豆芽	數量	蒜炒小黃瓜	數量	蒜炒綠花椰	數量	玉米炒蛋	數量	紅燒滷味	數量	薑炒青江菜	數量
豆芽菜	30.5	小黃瓜切片	32.5	生鮮綠花椰菜加工	42.5	冷凍玉米粒 1K/包	23	海帶結	18	有機青江菜加工	28
韭菜段	0.5	蒜碎	0.2	紅蘿蔔片	0.2	洗選蛋	31.5	大黑豆干丁(2*2)	23	薑絲	0.1
油蔥酥 600g/包	1			蒜碎	0.2	青蔥花	0.3	五花肉丁	6	精鹽(袋)	1
						黑胡椒顆粒 600g/包	1	腓肉丁	3		
								素蠔油 6K/桶	1		
								醬油、糖	庫存		
薑炒蚵白菜	數量	蒜炒西洋芹	數量	薑炒青松菜	數量	金針絲瓜	數量	海芽味噌湯	數量		
有機蚵白菜加工	30	西洋芹加工	35.5	有機青松菜加工	30	絲瓜(去皮)	55	板豆腐	30		
薑絲	0.2	新鮮木耳絲	1.2	薑絲	0.2	金針菇	3.5	味噌 3K/箱	3		
		蒜碎	0.2			蒜碎	0.2	乾海帶芽	0.4		
		辣椒末	0.1					青蔥花	0.2		
								香油、二砂糖、鰹魚粉	庫存		
榨菜肉絲湯	數量	綠豆粉角湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	麵包	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	19	綠豆	12	冬瓜大塊	29.5	桶筍絲	11	銀絲捲 40g/個	730	藍莓麵包(小) 60g/個	730
豬肉絲	12	熟粉角	14	排骨	12	金針菇	6.5				
青蔥花	0.2	二砂糖(箱)	庫存	薑絲	0.3	紅蘿蔔絲	4.5				
雞粉 1K/罐	庫存			雞粉 1K/罐	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1				
香油 3L/桶	庫存			香油 3L/桶	庫存	洗選蛋	12.5				
						大骨	3				
						太白粉	3				
紅西瓜 130g	732					烏醋 5L/桶	1	三和滋生豆奶200ml/杯	730	統一布丁100g/個	730
						胡椒粉1斤/包	1				

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