

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第13週午餐食譜

4月28日 (星期一)		4月29日 (星期二)		4月30日 (星期三)		5月1日 (星期四)		5月2日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：糙米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：麵	
薑汁燒肉	數量	秀珍菇燴雞腿肉	數量	可樂滷肩排肉	數量	蒸虱目魚肚	數量	紅燒豬肉麵	數量
豬肉片	60	骨腿丁	69	肩排肉	69	虱目魚肚 55g/塊	733	牛排麵	114
火鍋肉片	12	秀珍菇	13	腱肉丁	9	薑絲	1.3	腱肉丁	33
洋蔥粗絲	10.5	青蔥段	0.3	可口可樂 2L/瓶	2	樹子(破布子) 3K/桶	2	軟骨丁	30
蒜泥	0.8	蒜仁	0.2	辣椒	0.1	醬油	庫存	白蘿蔔大塊	34.5
薑泥	0.8	辣椒	0.1	蔥段	0.2	玻璃紙(包)	1	紅蘿蔔大塊	10
味醂 1.8L/罐	3	醬油、素蠔油	庫存	薑片	0.3			小白菜段	21
醬油(箱)	庫存			蒜仁	0.2			生薑片	0.6
二砂糖(箱)	1			醬油、二砂糖、素蠔油	庫存			青蔥段	0.4
				冰糖 3K/包	1			滷包 400g/包	庫存
				滷包 400g/包	1			辣豆瓣醬 3L/桶	1
		糙米	0.6					素蠔油 6K/桶	1
								醬油(箱)	庫存
蒜炒小黃瓜	數量	油蔥豆芽	數量	蒜炒綠花椰	數量	番茄炒蛋	數量		
小黃瓜切片	32.5	豆芽菜	30.5	生鮮綠花椰菜加工	42	牛番茄	16.5		
蒜碎	0.2	韭菜段	0.5	紅蘿蔔片	0.2	洗選蛋	38		
		油蔥酥 600g/包	庫存	蒜碎	0.2	番茄醬 3.33K/罐	1		
薑炒黑葉白菜	數量	鹹蛋絲瓜	數量	油蔥酥炒地瓜葉	數量	蒜炒空心菜	數量		
有機黑葉白菜加工	30	絲瓜(去皮)	55.5	地瓜葉加工	30	有機空心菜加工	31		
薑絲	0.2	鹹蛋/顆	104	油蔥酥 600g/包	1	蒜碎	0.2		
		蒜碎	0.3	蒜碎	0.2				
冬瓜排骨湯	數量	榨菜肉絲湯	數量	紫菜蛋花貢丸湯	數量	什錦羹湯	數量	麵包	數量
冬瓜大塊	29.5	榨菜絲 600g/包	19	紫菜 120g/包	4	桶筍絲	11	黑糖銀絲捲 40g/個	730
排骨	12	豬肉絲	12	小貢丸 3K/包	4	金針菇	6.5		
薑絲	0.3	青蔥花	0.2	洗選蛋	10	紅蘿蔔絲	4.5		
雞粉 1K/罐	庫存	雞粉 1K/罐	庫存	青蔥花	0.2	黑木耳絲(乾) 600g/包	1		
香油 3L/桶	1	香油 3L/桶	庫存	大骨	3	洗選蛋	12.5		
						大骨	3		
						太白粉	3		
巨峰葡萄 100g	732					烏醋 5L/桶	1	三和滋生豆奶200ml/杯	730

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