

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第15週午餐食譜

5月12日 (星期一)		5月13日 (星期二)		5月14日 (星期三)		5月15日 (星期四)		5月16日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：包高粽		主食：香鬆飯		主食：義大利麵	
瓜仔肉燥	數量	炒什錦	數量	肉包	數量	香菇滷雞肉	數量	奶油白醬培根義大利麵	數量
低脂絞肉	69	素火腿 1K/條	15	桂冠肉包 70g/個	733	骨腿丁	66	義大利麵(直麵) 500g/包	81
脆花瓜 3k/罐	3	大黑輪	24			乾香菇(朵)	0.4	洋蔥小丁	24
蒜末	0.7	西洋芹加工	17			白蘿蔔大塊	21	雪白菇	15.5
蔥末	0.3	辣椒末	0.2			紅蘿蔔大塊	2.5	玉米筍切丁	8.5
乾香菇絲	0.4	辣豆瓣醬 3L/桶	庫存			蔥段	0.3	白醬 3.3K/桶	11
油蔥酥 600g/包	1					薑片	0.3	奶粉 1.4K/包	2
二砂糖(箱)	1					辣椒	0.1	培根	36
醬油、素蠔油	庫存					醬油	庫存	蘑菇	7.5
						素蠔油 6K/桶	1	蒜末	0.8
						滷包 400g/包	1		
海苔粉 200g/包	1					香鬆(鯉節香味) 500g/包	8		
油蔥豆芽	數量	洋蔥炒蛋	數量	粽子	數量	蒜炒西洋芹	數量	蒜炒綠花椰	數量
豆芽菜	30.5	洋蔥大絲	26	蛋黃香菇肉粽 150g/個	733	西洋芹加工	35.5	生鮮綠花椰菜加工	40.5
韭菜段	0.5	洗選蛋	24.5			新鮮木耳絲	1.2	紅蘿蔔片	0.5
油蔥酥 600g/包	1					蒜碎	0.2	蒜碎	0.2
精鹽(袋)	1					辣椒末	0.1		
蒜炒小黃瓜	數量	薑炒青油菜	數量	蒜炒高麗菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	南瓜義式濃湯	數量
小黃瓜切片	32.5	有機青油菜加工	30	高麗菜加工	33.5	有機黑葉白菜加工	30	南瓜小丁(去皮)	26.5
蒜碎	0.2	薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	洋蔥小丁	15.5
				蒜碎	0.2			無鹽奶油 450g/包	5
								太白粉	3
冬瓜排骨湯	數量	紫菜蛋花魚丸湯	數量	鮮筍排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	麵包	數量
冬瓜大塊	29.5	紫菜 120g/包	4	鮮筍片	21.5	桶筍絲	11	金榜題名紅豆包 65g/個	730
排骨	12	虱目魚丸(小) 3K/包	4	排骨	12	金針菇	6.5		
薑絲	0.3	洗選蛋	10	薑絲	0.2	紅蘿蔔絲	4.5		
雞粉 1K/罐	庫存	青蔥花	0.2	芹菜珠	0.2	黑木耳絲(乾) 600g/包	庫存		
香油 3L/桶	庫存	大骨	3	鯉魚粉、胡椒粉	庫存	洗選蛋	12.5		
						大骨	3		
						太白粉	3		
黃金奇異果 90g	732					烏醋 5L/桶	1	活益比菲多160ml/瓶	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