

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第16週午餐食譜

5月19日 (星期一)		5月20日 (星期二)		5月21日 (星期三)		5月22日 (星期四)		5月23日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：小米飯		主食：炊粉	
古早味滷肉	數量	酥炸雞米花	數量	香菇素肉燥	數量	肉燥滷烏蛋	數量	炒炊粉	數量
腱肉丁	63	雞米花 1K/包	80	素肉燥	39	低脂絞肉	60	炊粉 3K/包	7
五花肉丁	9	沙拉油 18L/桶	2	豆干丁(1cm*1cm)	7.5	烏蛋	13	豬肉絲	24
蒜仁	0.2			乾香菇絲	0.4	紅蔥頭末	0.4	洋蔥絲	18
蔥段	0.2			素蠔油、二砂糖、醬油	庫存	蒜末	0.5	高麗菜絲	25.5
辣椒	0.1					油蔥酥 600g/包	1	乾香菇絲	0.8
薑片	0.3							紅蘿蔔絲	5.5
醬油(箱)	1							蝦皮	0.6
冰糖 3K/包	1							油蔥酥 600g/包	1
素蠔油 6K/桶	1							胡椒粉 1斤/包	庫存
米酒、二砂糖、滷包	庫存								
						小米	0.6		
金針絲瓜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蔥花炒蛋	數量	蒜炒大黃瓜	數量	薑炒蚵白菜	數量
絲瓜(去皮)	51	馬鈴薯中丁	31.5	洗選蛋	40	大黃瓜切塊	41.5	有機蚵白菜加工	28
金針菇	3	洋蔥中丁	15.5	青蔥花	3	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.1
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5			蒜碎	0.2		
		咖哩塊 1K/盒	3						
		咖哩粉 1K/袋	1						
蒜炒空心菜	數量	蒜炒白花椰	數量	薑炒小白菜	數量	薑炒油菜	數量	蘿蔔玉米排骨湯	數量
有機空心菜加工	29	生鮮白花椰菜加工	42	小白菜加工	30	油菜加工	30	白蘿蔔大塊	29.5
蒜碎	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	玉米塊	11
		蒜碎	0.2					排骨	12
								芹菜珠	0.3
								烹大師鱈魚粉 1K/包	庫存
								胡椒粉 1斤/包	庫存
榨菜肉絲湯	數量	海芽味噌豆腐湯	數量	什錦泡菜湯	數量	玉米濃湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	17	板豆腐	30	泡菜 3K/包	4	火腿丁 1K/包	6	芝麻包 30g/粒	730
豬肉絲	12	味噌 3K/箱	3	高麗菜中塊	13.5	洋蔥小丁	8.5		
青蔥花	0.2	乾海帶芽	0.4	金針菇	3.5	馬鈴薯小丁	8.5		
雞粉 1K/罐	庫存	青蔥花	0.2	板豆腐	20	冷凍玉米粒 1K/包	15		
香油 3L/桶	1	香油、二砂糖	庫存	韓式年糕	8	玉米醬 2.95K/罐	3		
		烹大師鱈魚粉 1K/包	1	大骨	3	洗選蛋	13		
						太白粉	3		
				玫瑰蘋果 250g	733	奶粉 1.4K/包	1	光泉玉米脆片奶酪100g/個	730
						無鹽奶油 450g/包	2		

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