

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第17週午餐食譜

5月26日 (星期一)		5月27日 (星期二)		5月28日 (星期三)		5月29日 (星期四)		5月30日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：燕麥飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：米糕		0	
泰式打拋豬	數量	嫩薑絲黑木耳燒雞腿肉	數量	三杯鮑百	數量	古早味魚鬆米糕	數量		
低脂絞肉	69	骨腿丁	69	百葉豆腐丁	28	白米	14		
蒜末	0.7	洋蔥大絲	7	冷凍米血塊(裁切)	12	糯米	45		
牛番茄	8.5	新鮮木耳絲	2.5	杏鮑菇	25.5	胡椒粉、醬油	庫存		
九層塔	0.7	薑絲	0.3	九層塔	0.7	油蔥酥 600g/包	2		
辣椒末	0.3	青蔥段	0.2	薑片	0.5				
魚露 500ml/瓶	11	辣椒	0.1	辣椒	0.1				
素蠔油 6K/桶	1	素蠔油 6K/桶	庫存	麻油 3公升/桶	庫存				
檸檬原汁 950g/瓶	3			二砂糖、醬油	庫存				
二砂糖(箱)	1								
		燕麥	0.6			鮭魚鬆 15g/包	733		
蒜炒綠花椰	數量	油蔥豆芽	數量	吻仔魚炒蛋	數量	香滷肉燥	數量		
生鮮綠花椰菜加工	41.5	豆芽菜	30.5	吻仔魚	13	低脂絞肉	42		
蒜碎	0.2	韭菜段	0.5	白蘿蔔細絲	15	油豆腐丁(2*2)	19		
精鹽(袋)	1	油蔥酥 600g/包	1	洗選蛋	30	紅蔥頭末	0.4		
				蔥花	0.6	蒜末	0.4		
				蒜碎	0.3	油蔥酥、素蠔油	庫存		
				胡椒粉1斤/包	1				
蒜炒高麗菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	薑炒小松菜	數量	涼拌小黃瓜	數量		
高麗菜加工	33.5	有機黑葉白菜加工	30	有機小松菜加工	30	小黃瓜切片(圓薄片)	32		
紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.9		
蒜碎	0.2					辣椒切段(1.5cm)	0.2		
						白醋5L/桶	1		
						二砂糖、沙拉油、鹽	庫存		
冬瓜排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	地瓜湯圓湯	數量	紫菜蛋花湯	數量		
冬瓜大塊	29.5	桶筍絲	11	黃地瓜中丁	25	紫菜 120g/包	5		
排骨	12	金針菇	6.5	紅白小湯圓	20	洗選蛋	12.5		
薑絲	0.3	紅蘿蔔絲	4.5	二砂糖(箱)	庫存	青蔥花	0.2		
雞粉 1K/罐	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1			大骨	3		
香油 3L/桶	庫存	洗選蛋	12.5						
		大骨	3						
		太白粉	3						
大西瓜 130g	732	烏醋 5L/桶	1			杯子蛋糕50g/個	733		
						福樂一番鮮全脂鮮奶200ml/瓶	733		

端午節補假

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