

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第18週午餐食譜

6月2日 (星期一)		6月3日 (星期二)		6月4日 (星期三)		6月5日 (星期四)		6月6日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：蕎麥飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：拌飯	
香滷肩排肉	數量	炸豬排	數量	醬爆骨腿	數量	樹子蒸鯛魚片	數量	韓式拌飯	數量
肩排肉	66	大阪豬排 75g	741	骨腿丁	69	鯛魚片 65g	733	梅花肉片 1.5K/包	10
腱肉丁	9	沙拉油 18L/桶	2	冷凍米血塊(裁切)	15	洋蔥大絲	12	火鍋肉片	10
蒜仁	0.2			洋蔥大塊	8.5	薑絲	0.6	豬肉片	33
蔥段	0.2			甜麵醬 2.6K/桶	1	樹子(破布子) 3K/桶	2	黑木耳絲(乾) 600g/包	1
辣椒	0.1			二砂糖、醬油	庫存	醬油(箱)	庫存	胡蘿蔔絲	7
薑片	0.3					玻璃紙(包)	2	小黃瓜絲	22.5
醬油(箱)	1							豆芽菜	23
冰糖 3K/包	庫存							蒜碎	0.8
素蠔油 6K/桶	1							調味牛蒡絲 3K/包	3
米酒、二砂糖	庫存							韓式泡菜 3K/包	7
滷包 400g/包	1			蕎麥	0.6			黃金泡菜 3K/包	8
								海苔 0.8g/包	730
蒜炒大黃瓜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	鹹蛋絲瓜	數量	玉米炒蛋	數量	白芝麻粒	數量
大黃瓜切塊	41.5	馬鈴薯中丁	31.5	絲瓜(去皮)	55.5	冷凍玉米粒 1K/包	23	蜜汁烤肉醬 3K/桶	1
紅蘿蔔片	0.2	洋蔥中丁	15.5	鹹蛋/顆	104	洗選蛋	31.5	韓式辣椒醬 3K/盒	1
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5	蒜碎	0.3	青蔥花	0.2	香油 3L/桶	1
		咖哩塊 1K/盒	3			黑胡椒顆粒 600g/包	庫存		
		咖哩粉 1K/袋	1						
薑炒皺葉白菜	數量	蒜炒白花椰	數量	薑炒小白菜	數量	薑炒青油菜	數量	海芽蛋花湯	數量
有機皺葉白菜加工	30	冷凍白花椰	48	小白菜加工	30	有機青油菜加工	30	乾海帶芽	0.4
薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	洗選蛋	12
		蒜碎	0.2					薑絲	0.3
鮮筍排骨湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	翡翠蛋花魚丸湯	數量	玉米濃湯	數量	麵包	數量
鮮筍片	21.5	板豆腐	30	翡翠 300g/盒	23	火腿丁 1K/包	6	草莓瑞士捲蛋糕 60g/塊	730
排骨	12	小魚乾	0.7	洗選蛋	10	洋蔥小丁	8.5		
薑絲	0.2	味噌 3K/箱	3	虱目魚丸(小) 3K/包	4	馬鈴薯小丁	8.5		
芹菜珠	0.2	青蔥花	0.2	太白粉	2.5	冷凍玉米粒 1K/包	15		
烹大師鰹魚粉 1K/包	1	二砂糖、鰹魚粉	庫存	雞粉、香油	庫存	玉米醬 2.95K/罐	3		
胡椒粉 1斤/包	庫存	香油 3L/桶	1			洗選蛋	13		
						太白粉	3		
				哈密瓜 120g	733	奶粉 1.4K/包	1	三和滋生豆奶200ml/杯	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