

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第19週午餐食譜

6月9日 (星期一)		6月10日 (星期二)		6月11日 (星期三)		6月12日 (星期四)		6月13日 (星期五)	
主食：白米飯(畢業典禮)		主食：藜麥飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：白米飯		主食：烏龍麵	
筍乾滷肉	數量	秀珍菇燴雞腿肉	數量	麻婆豆腐	數量	韓式炸雞	數量	沙茶鍋燒烏龍麵	數量
腱肉丁	42	骨腿丁	51	板豆腐	40	去骨雞腿丁	57	烏龍麵	105
五花肉丁	6	秀珍菇	10	蒜末	0.4	玉米筍切段(約4公分)	8.5	豬肉絲	12
筍乾	12.5	青蔥段	0.2	素肉燥	9	四季豆切段(約5公分)	13.5	小白菜段	12
蒜仁	0.2	蒜仁	0.1	青蔥花	0.2	地瓜粉	4.5	高麗菜大塊	14
辣椒	0.1	辣椒	0.1	辣豆瓣醬 3L/桶	1	胡椒粉1斤/包	1	鮮香菇	2
冰糖 3K/包	1	醬油(箱)	庫存	太白粉	1	沙拉油 18L/桶	3	小貢丸3K/包	3
素蠔油 6K/桶	1	素蠔油 6K/桶	1	醬油(箱)	庫存			燕餃 90g/盒	32
滷包 400g/包	庫存							法蘭克福香腸 500g/包	23
醬油(箱)	1							洗選蛋	9.5
二砂糖(箱)	1							大黑輪	6
		藜麥	0.4					青蔥花	0.2
								沙茶醬3K/罐	1
蒜炒高麗菜	數量	油蔥豆芽	數量	蝦仁洋蔥炒蛋	數量	蒜炒綠花椰	數量	紅燒滷味	數量
高麗菜加工	25.5	豆芽菜	22.5	新鮮白蝦仁	10	生鮮綠花椰菜加工	31	海帶結	16
紅蘿蔔片	0.1	韭菜段	0.3	洋蔥小丁	10	蒜碎	0.1	大黑豆干丁(2*2)	17
蒜碎	0.1	油蔥酥 600g/包	庫存	洗選蛋	24			五花肉丁	6
				青蔥花	0.2			醬油、素蠔油、豆瓣醬	庫存
				胡椒粉1斤/包	1				
薑炒油菜	數量	蒜炒小黃瓜	數量	蒜炒空心菜	數量	薑炒蚵白菜	數量		
油菜加工	22.5	小黃瓜切片	24.5	有機空心菜加工	22.5	有機蚵白菜加工	22.5		
薑絲	0.1	蒜碎	0.1	蒜碎	0.1	薑絲	0.1		
冬瓜排骨湯	數量	什錦羹湯	數量	紫菜蛋花魚丸湯	數量	蘿蔔玉米排骨湯	數量	麵包	數量
冬瓜大塊	22.5	桶筍絲	8	紫菜 120g/包	3	白蘿蔔大塊	22.5	香濃巧克力捲 40g/個	545
排骨	9	金針菇	5	虱目魚丸(小) 3K/包	3	玉米塊	8		
薑絲	0.2	紅蘿蔔絲	3.5	洗選蛋	7.5	排骨	9		
雞粉 1K/罐	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	青蔥花	0.2	芹菜珠	0.2		
香油 3L/桶	庫存	洗選蛋	9.5	大骨	3	烹大師鯉魚粉 1K/包	庫存		
		大骨	3			胡椒粉 1斤/包	庫存		
		太白粉	2						
無籽葡萄 100g	547	烏醋 5L/桶	1					統一AB乳果優格100g/個	545

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