

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第20週午餐食譜

6月16日 (星期一)		6月17日 (星期二)		6月18日 (星期三)		6月19日 (星期四)		6月20日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：紫米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：燴飯	
薑汁燒肉	數量	咖哩豬肉	數量	香菇滷雞肉	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	沙茶豬肉燴飯	數量
豬肉片	45	腓肉丁	45	骨腿丁	48	蒲燒鯛魚 55g	548	豬肉片	39
火鍋肉片	9	五花肉丁	3	乾香菇(朵)	0.3	玻璃紙(包)	1	火鍋肉片	12
洋蔥粗絲	8	洋蔥大塊	6	白蘿蔔大塊	16			油菜加工	15.5
蒜泥	0.6	馬鈴薯大塊	15	紅蘿蔔大塊	1.5			紅蘿蔔絲	4
薑泥	0.6	紅蘿蔔大塊	1.5	蔥段	0.2			洋蔥大絲	3.5
味醂 1.8L/罐	2	毛豆仁 1K/包	2	薑片	0.2			青蔥段	0.3
醬油(箱)	庫存	咖哩塊 1K/盒	3	辣椒	0.1			蒜碎	0.4
二砂糖(箱)	庫存	咖哩粉 1K/袋	1	醬油、滷包	庫存			辣椒末	0.2
				素蠔油 6K/桶	1			沙茶醬3K/罐	1
								太白粉	4
				紫米	0.4			醬油(箱)	庫存
								素蠔油 6K/桶	1
蒜炒大黃瓜	數量	蒜炒白花椰	數量	螞蟻上樹	數量	蔥花炒蛋	數量		
大黃瓜切塊	31	冷凍白花椰	36	冬粉3K/包	3	洗選蛋	30		
紅蘿蔔片	0.1	紅蘿蔔片	0.1	高麗菜大絲	10.5	青蔥花	2.5		
蒜碎	0.1	蒜碎	0.1	紅蘿蔔絲	1.5				
精鹽(袋)	1			青蔥段	0.2				
				蒜碎	0.2				
				低脂絞肉	6				
				沙茶醬3K/罐	1				
油蔥酥炒地瓜葉	數量	薑炒小白菜	數量	薑炒小松菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	鮮筍排骨湯	數量
地瓜葉加工	22.5	小白菜加工	22.5	有機小松菜加工	22.5	有機黑葉白菜加工	22.5	鮮筍片	16
油蔥酥 600g/包	1	薑絲	0.1	薑絲	0.1	薑絲	0.1	排骨	9
蒜碎	0.1							薑絲	0.1
								芹菜珠	0.2
								烹大師鱈魚粉1K/包	庫存
								胡椒粉 1斤/包	庫存
什錦泡菜湯	數量	海芽味噌豆腐湯	數量	里港餛飩湯	數量	玉米濃湯	數量	麵包	數量
泡菜 3K/包	3	板豆腐	25	里港文富餛飩 1.5K/包	15	火腿丁 1K/包	5	克林姆麵包60g/個	545
高麗菜中塊	10	味噌 3K/箱	2	芹菜珠	0.2	洋蔥小丁	6.5		
金針菇	2.5	乾海帶芽	0.3	胡椒粉 1斤/包	庫存	馬鈴薯小丁	6.5		
板豆腐	15	青蔥花	0.2	烹大師鱈魚粉 1K/包	庫存	冷凍玉米粒 1K/包	11		
韓式年糕	6	二砂糖(箱)	庫存			玉米醬 2.95K/罐	2		
大骨	3	烹大師鱈魚粉 1K/包	2			洗選蛋	10		
		香油 3L/桶	2			太白粉	2		
				蓮霧 120g	548	奶粉 1.4K/包	1	光泉草莓蒟蒻奶酪100g/個	545
				波蘿泡芙 35g/個	548	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