

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第21.22週午餐食譜

6月23日 (星期一)		6月24日 (星期二)		6月25日 (星期三)		6月26日 (星期四)		6月27日 (星期五)		6月30日 (星期一)	
主食：白米飯		主食：糙米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：義大利麵		主食：麵包(休業式)	
泰式打拋雞	數量	香腸炒蛋	數量	酥炸里肌肉排	數量	客家小炒	數量	奶油白醬培根義大利麵	數量	手撕麵包	數量
雞絞肉	48	信功香腸	18	吉早味里肌肉排 75g/片	554	豆干切片	17	義大利麵(直麵) 500g/包	58	手撕麵包 70g/個	547
蒜末	0.5	洗選蛋	25	沙拉油 18L/桶	3	豬肉絲	15	洋蔥小丁	18.5		
牛番茄	7.5	青蔥花	0.5	地瓜粉	6.5	乾魷魚(切)	2	雪白菇	11.5		
九層塔	0.4	毛豆仁 1K/包	3	太白粉	1.5	西洋芹加工	4	玉米筍切丁(不要太小)	6.5		
辣椒末	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	9	洗選蛋	3.5	蔥段	0.2	白醬 3.3K/桶	9		
魚露 500ml/瓶	8	紅蘿蔔小丁	3.5			辣豆瓣醬 3L/桶	1	奶粉 1.4K/包	2		
素蠔油 6K/桶	1	沙茶醬 3K/罐	1					培根	27		
檸檬原汁 950g/瓶	2	沙拉油 18L/桶	庫存					蘑菇	5.5		
二砂糖(箱)	1							蒜末	0.6		
醬油(箱)	1										
		糙米	0.4								
金針絲瓜	數量	油蔥豆芽	數量	蒜炒小黃瓜	數量	番茄炒蛋	數量	蒜炒綠花椰	數量	奶酥麵包	數量
絲瓜(去皮)	41	豆芽菜	22.5	小黃瓜切片	24.5	牛番茄	12.5	生鮮綠花椰菜加工	30.5	奶酥麵包(小) 60g/個	547
金針菇	2	韭菜段	0.3	蒜碎	0.1	洗選蛋	28	蒜碎	0.1		
蒜碎	0.1	油蔥酥 600g/包	庫存			番茄醬 3.33K/罐	1				
薑炒油菜	數量	蒜炒高麗菜	數量	薑炒皺葉白菜	數量	薑炒青油菜	數量	南瓜義式濃湯	數量	光泉全脂保久乳	數量
油菜加工	22.5	高麗菜加工	25.5	有機皺葉白菜加工	22.5	有機青油菜加工	22.5	南瓜小丁(去皮)	20	光泉全脂保久乳200ml/瓶	547
薑絲	0.1	紅蘿蔔片	0.1	薑絲	0.1	薑絲	0.1	洋蔥小丁	11.5		
		蒜碎	0.1					無鹽奶油 450g/包	4		
								太白粉	2		
黃瓜貢丸排骨湯	數量	味噌鯛魚湯	數量	蘿蔔玉米排骨湯	數量	桂圓雙圓湯	數量	麵包	數量		
大黃瓜切塊(煮湯用)	22.5	生鮮鯛魚塊 1K/包	15	白蘿蔔大塊	22.5	桂圓(盒)	2	奶皇包 32g/個	545		
小貢丸3K/包	3	板豆腐	15	玉米塊	8	地瓜圓	6				
排骨	9	味噌 3K/箱	2	排骨	9	芋圓	9				
芹菜珠	0.2	乾海帶芽	0.2	芹菜珠	0.2	紅棗 600g/包	1				
		青蔥花	0.3	烹大師鯉魚粉 1K/包	庫存	二砂糖(箱)	庫存				
		二砂糖(箱)	庫存	胡椒粉 1斤/包	庫存						
		烹大師鯉魚粉1K/包	庫存								
皇后蘋果 220g	547	香油 3L/桶	庫存					福樂奇亞籽燕麥優酪乳(果香藍莓)210ml/瓶	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