

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第1週午餐食譜

9月1日 (星期一)		9月2日 (星期二)		9月3日 (星期三)		9月4日 (星期四)		9月5日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：糙米飯		主食：白米飯	
咖哩豬肉	數量	香菇滷雞肉	數量	鳳梨茄汁醬鮪魚	數量	肉燥滷烏蛋	數量	香滷豬蹄膀	數量
腱肉丁	66	骨腿丁	72	長鱈鮪魚丁	53	低脂絞肉	66	豬蹄膀	51
五花肉丁	6	乾香菇(朵)	0.5	薑絲	0.6	烏蛋	14	腱肉丁	39
洋蔥大塊	8.5	白蘿蔔大塊	23	鳳梨醬 3K/罐	1	紅蔥頭末	0.5	辣椒	0.1
馬鈴薯大塊	21	紅蘿蔔大塊	3	蔥段	0.7	蒜末	0.6	蔥段	0.3
紅蘿蔔大塊	2.5	蔥段	0.3	醬油(箱)	庫存	油蔥酥 600g/包	庫存	蒜仁	0.3
毛豆仁 500g/包	4	薑片	0.4	玻璃紙(包)	1			二砂糖、冰糖	庫存
咖哩塊 1K/盒	4	辣椒	0.1	番茄醬 3.33K/罐	5			醬油、素蠔油、滷包	庫存
咖哩粉 1K/袋	1	醬油(箱)	庫存					可口可樂 2L/瓶	2
		素蠔油 6K/桶	庫存						
		滷包 400g/包	庫存						
						糙米	0.7		
蒜炒綠花椰	數量	油蔥豆芽	數量	洋蔥炒蛋	數量	洋芋三色	數量	蒜炒高麗菜	數量
生鮮綠花椰菜加工	44	豆芽菜	33	洋蔥大絲	28	馬鈴薯小丁	31	高麗菜加工	36
紅蘿蔔片	0.5	韭菜段	0.5	洗選蛋	26.5	紅蘿蔔小丁	8.5	紅蘿蔔片	0.3
蒜碎	0.2	油蔥酥 600g/包	庫存			毛豆仁 500g/包	13	蒜碎	0.2
						蒜碎	0.2		
蒜香大黃瓜	數量	薑炒小白菜	數量	蒜炒空心菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	薑炒油菜	數量
大黃瓜切塊	45	小白菜加工	32.5	有機空心菜加工	32.5	有機黑葉白菜加工	32.5	油菜加工	32.5
紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2
蒜碎	0.2								
海芽味噌湯	數量	什錦羹湯	數量	什錦泡菜湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	榨菜肉絲湯	數量
板豆腐	30	桶筍絲	12	泡菜 3K/包	4	冬瓜大塊	32	榨菜絲 600g/包	20
味噌 3K/箱	3	金針菇	7	高麗菜中塊	14.5	排骨	12	豬肉絲	12
乾海帶芽	0.5	紅蘿蔔絲	5	金針菇	4	薑絲	0.3	青蔥花	0.2
青蔥花	0.2	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	板豆腐	20	雞粉、香油	庫存	雞粉、香油	庫存
鰹魚粉、香油	庫存	洗選蛋	13.5	韓式年糕	8.5				
		大骨	3	大骨	3				
		太白粉	3.5						
		烏醋 5L/桶	1						

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