

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第9週午餐食譜

| 10月27日 (星期一) | | 10月28日 (星期二) | | 10月29日 (星期三) | | 10月30日 (星期四) | | 10月31日 (星期五) | |
|---------------|-----|--------------|------|--------------|------|----------------|------|---------------|------|
| 主食：白米飯 | | 主食：白米飯 | | 主食：白米飯(蔬食日) | | 主食：藜麥飯 | | 主食：意麵 | |
| 黑胡椒雞丁 | 數量 | 薑汁燒肉 | 數量 | 炒什錦 | 數量 | 瓜仔肉燥 | 數量 | 沙茶鍋燒意麵 | 數量 |
| 去皮清肉丁 | 75 | 豬肉片 | 66 | 素火腿 1K/條 | 16 | 低脂絞肉 | 75 | 鍋燒意麵 100粒/箱 | 8 |
| 洋蔥大絲 | 12 | 火鍋肉片 | 12 | 大黑輪 | 24 | 脆花瓜 3K/罐 | 3 | 豬肉絲 | 15 |
| 黑胡椒醬 2.3K/桶 | 1 | 洋蔥粗絲 | 11.5 | 西洋芹加工 | 20 | 蒜末 | 0.8 | 小白菜段 | 16 |
| 醬油(箱) | 1 | 蒜泥 | 0.9 | 辣椒末 | 0.3 | 蔥末 | 0.4 | 高麗菜大塊 | 19 |
| 素蠔油 6K/桶 | 1 | 薑泥 | 0.9 | 辣豆瓣醬 3L/桶 | 1 | 乾香菇絲 | 0.5 | 鮮香菇 | 2.5 |
| 二砂糖(箱) | 2 | 味醂 1.8L/罐 | 3 | | | 油蔥酥 600g/包 | 1 | 小貢丸 3K/包 | 5 |
| | | 醬油、二砂糖 | 庫存 | | | 醬油、素蠔油、二砂糖 | 庫存 | 燕餃 90g/盒 | 40 |
| | | | | | | | | 法蘭克福香腸 500g/包 | 31 |
| | | | | | | | | 洗選蛋 | 13.5 |
| | | | | | | | | 大黑輪 | 6 |
| | | | | | | | | 青蔥花 | 0.3 |
| | | | | | | | | 沙茶醬3K/罐 | 1 |
| | | | | | | 藜麥 | 0.7 | 胡椒粉1斤/包 | 1 |
| 蒜炒高麗菜 | 數量 | 油蔥豆芽 | 數量 | 洋蔥炒蛋 | 數量 | 蒜香大黃瓜 | 數量 | 紅燒什錦 | 數量 |
| 高麗菜加工 | 36 | 豆芽菜 | 33 | 洋蔥大絲 | 28 | 大黃瓜切塊 | 45 | 凍豆腐 | 26 |
| 紅蘿蔔片 | 0.3 | 韭菜段 | 0.5 | 洗選蛋 | 26.5 | 紅蘿蔔片 | 0.2 | 金針菇 | 4.5 |
| 蒜碎 | 0.2 | 油蔥酥 600g/包 | 1 | | | 蒜碎 | 0.2 | 玉米塊 | 7.5 |
| | | | | | | | | 海帶結 | 8 |
| | | | | | | | | 大黑豆干丁(2*2) | 7 |
| | | | | | | | | 醬油(箱) | 庫存 |
| | | | | | | | | 素蠔油 6K/桶 | 1 |
| 小計 | | 小計 | | 小計 | | 小計 | | 小計 | |
| 薑炒油菜 | 數量 | 蒜炒綠花椰 | 數量 | 薑炒小松菜 | 數量 | 薑炒蚵白菜 | 數量 | | |
| 油菜加工 | 32 | 生鮮綠花椰菜加工 | 43.5 | 有機小松菜加工 | 32 | 有機蚵白菜加工 | 32 | | |
| 薑絲 | 0.2 | 紅蘿蔔片 | 0.5 | 薑絲 | 0.2 | 薑絲 | 0.2 | | |
| | | 蒜碎 | 0.2 | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 冬瓜排骨湯 | 數量 | 榨菜肉絲湯 | 數量 | 什錦泡菜湯 | 數量 | 什錦羹湯 | 數量 | 麵包 | 數量 |
| 冬瓜大塊 | 32 | 榨菜絲 600g/包 | 20 | 泡菜 3K/包 | 4 | 桶筍絲 | 12 | 奶皇包 32g/粒 | 783 |
| 排骨 | 12 | 豬肉絲 | 12 | 高麗菜中塊 | 14.5 | 金針菇 | 7 | | |
| 薑絲 | 0.3 | 青蔥花 | 0.2 | 金針菇 | 4 | 紅蘿蔔絲 | 5 | | |
| 雞粉 1K/罐 | 1 | 雞粉、香油 | 庫存 | 板豆腐 | 20 | 黑木耳絲(乾) 600g/包 | 1 | | |
| 香油 3L/桶 | 庫存 | | | 韓式年糕 | 8.5 | 洗選蛋 | 13.5 | | |
| | | | | 大骨 | 3 | 大骨 | 3 | | |
| | | | | | | 太白粉 | 3.5 | | |
| | | | | | | 五賢醋 4L/桶 | 1 | | |
| 黃金奇異果22A 160g | 782 | | | | | | | 養樂多鮮奶 125CC/瓶 | 783 |

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