

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