

# 臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第10週午餐食譜

11月3日 (星期一)		11月4日 (星期二)		11月5日 (星期三)		11月6日 (星期四)		11月7日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：糙米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：粥	
醬爆骨腿	數量	酥炸里肌肉排	數量	沙茶蔥爆腿肉絲	數量	樹子蒸鱸魚	數量	皮蛋瘦肉粥	數量
骨腿丁	75	古早味里肌肉排 75g/片	793	腿肉絲	81	鱸魚切丁	54	白米	31
冷凍米血塊(裁切)	15	沙拉油 18L/桶	2	蔥段	1.5	洋蔥大絲	13	豬肉絲	18
洋蔥大塊	10	地瓜粉	15	薑片	0.5	薑絲	0.7	洗選蛋	18
甜麵醬2.6K/桶	1	太白粉	2.5	蒜碎	0.5	樹子(破布子) 3K/桶	2	皮蛋 240粒/箱	1
醬油(箱)	1	洗選蛋	7	沙茶醬 3K/罐	1	醬油(箱)	庫存	皮蛋 /顆	115
二砂糖(箱)	庫存			醬油(箱)	庫存	玻璃紙(包)	1	冷凍玉米粒 1K/包	19
								紅蘿蔔小丁	9
								毛豆仁 500g/包	9
								芹菜珠	0.7
								油蔥酥 600g/包	1
				糙米	0.7			胡椒粉 1斤/包	庫存
洋芋三色	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蒜炒小黃瓜	數量	番茄炒蛋	數量	滷筍干	數量
馬鈴薯小丁	31	馬鈴薯中丁	34	小黃瓜切片	35	牛番茄	18	筍乾	37.5
紅蘿蔔小丁	8.5	洋蔥中丁	17	蒜碎	0.2	洗選蛋	41	五花肉丁	9
毛豆仁 500g/包	13	紅蘿蔔中丁	4			番茄醬 3.33K/罐	1	蒜碎	0.8
蒜碎	0.2	咖哩塊 1K/盒	3					冰糖 3K/包	庫存
精鹽(袋)	1	咖哩粉 1K/袋	1					醬油(箱)	庫存
								素蠔油 6K/桶	1
薑炒小白菜	數量	蒜炒白花椰	數量	薑炒黑葉白菜	數量	薑炒青松菜	數量		
小白菜加工	32	冷凍白花椰	52	有機黑葉白菜加工	32	有機青松菜加工	32		
薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.3	薑絲	0.2	薑絲	0.2		
		蒜碎	0.2						
紫菜蛋花魚丸湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	芋頭西米露	數量	玉米濃湯	數量	麵包	數量
紫菜 120g/包	4	板豆腐	30	芋頭中丁	20	火腿丁 1K/包	6	可可夾心吐司 72g/個	783
虱目魚丸(小) 3K/包	5	小魚乾	0.8	西谷米	8	洋蔥小丁	9.5		
洗選蛋	11	味噌 3K/箱	3	椰漿 400ml/罐	11	馬鈴薯小丁	9.5		
青蔥花	0.2	青蔥花	0.2	二砂糖(箱)	庫存	冷凍玉米粒 1K/包	17		
大骨	3	二砂糖、香油	庫存			玉米醬 2.95K/罐	4		
香油 3L/桶	庫存	烹大師鰹魚粉 1K/包	1			洗選蛋	14.5		
						太白粉	3.5		
				紅西瓜 130g	785	奶粉 1.5K/包	1	三和滋生豆奶 200ml/杯	783
						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