

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第19週午餐食譜

1月5日 (星期一)		1月6日 (星期二)		1月7日 (星期三)		1月8日 (星期四)		1月9日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：泡飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：炒飯	
筍乾滷肉	數量	酥炸雞米花	數量	韓式泡飯	數量	樹子蒸鱸魚	數量	烏魚子炒飯	數量
腱肉丁	63	雞米花 1K/包	85	韓式泡菜 3K/包	6	鱸魚切丁	52	白米	30
五花肉丁	9	沙拉油 18L/桶	3	高麗菜中塊	28	洋蔥大絲	13	糙米	17
筍乾	17			金針菇	5	薑絲	0.7	紅藜麥	1.5
蒜仁	0.4			山東大白菜中塊	14	樹子(破布子) 3K桶	2	烏魚子 10台斤/箱	1
辣椒	0.1			板豆腐	20	醬油(箱)	庫存	洗選蛋	14.5
冰糖 3K/包	1			豬肉片	33	玻璃紙(包)	1	胡蘿蔔絲(手切成末)	9
滷包 400g/包	1			火鍋肉片	13			青蔥花	8.5
醬油、素蠔油、二砂糖	庫存			韓式年糕	10			黑胡椒顆粒、沙拉油	庫存
				原作魚子蛋餃 104g/盒	20				
				燕餃 92g/盒	20				
				蔥花	0.5				
油蔥豆芽	數量	咖哩馬鈴薯	數量			玉米洋蔥炒蛋	數量	蒜炒綠花椰	數量
豆芽菜	33	馬鈴薯中丁	34			冷凍玉米粒 1K/包	14	生鮮綠花椰菜加工	41
韭菜段	0.5	洋蔥中丁	17			洋蔥小丁	18	紅蘿蔔片	0.2
油蔥酥 600g/包	庫存	紅蘿蔔中丁	4			洗選蛋	22	蒜碎	0.2
		咖哩塊 1K/盒	3			黑胡椒顆粒 600g/包	1		
		咖哩粉 1K/袋	1						
蒜炒大陸妹	數量	薑炒青松菜	數量			薑炒青油菜	數量	紫菜蛋花魚丸湯	數量
大陸妹加工	33	有機青松菜加工	32			有機青油菜加工	32	紫菜 120g/包	4
蒜碎	0.2	薑絲	0.2			薑絲	0.2	虱目魚丸(小) 3K/包	5
								洗選蛋	11
								青蔥花	0.2
								大骨	3
								香油 3L/桶	庫存
榨菜肉絲湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	麵包	數量	什錦羹湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	20	板豆腐	30	胚芽奶酥麵包 50g/個	783	桶筍絲	12	奶皇包 32g/粒	781
豬肉絲	12	小魚乾	0.8			金針菇	7		
青蔥花	0.2	味噌 3K/箱	3			紅蘿蔔絲	5		
雞粉 1K/罐	1	青蔥花	0.2			黑木耳絲(乾) 600g/包	1		
香油 3L/桶	2	鰹魚粉、香油	庫存			洗選蛋	13.5		
						大骨	3		
						烏醋 5L/桶	1		
珍蜜棗+橙蜜 130g	780			金蘋果 175ml/瓶	783	太白粉、香油	庫存	福樂一番鮮全脂鮮奶 200ml/瓶	781
						胡椒粉 1斤/包	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