

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第20週午餐食譜

1月12日 (星期一)		1月13日 (星期二)		1月14日 (星期三)		1月15日 (星期四)		1月16日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：白米飯		主食：小米飯		主食：拌飯	
可樂滷肩排肉	數量	麻婆豆腐	數量	台式鹹酥雞	數量	客家小炒	數量	韓式拌飯	數量
肩排肉	72	板豆腐	55	去骨雞腿丁	77	豆干切片	24	梅花肉片 1.5K/包	10
腱肉丁	9	蒜末	0.6	地瓜粉	6	豬肉絲	21	火鍋肉片	12
可口可樂 2L/瓶	2	素肉燥	12	鹽、糖、麴酸鈉、胡椒	庫存	乾魷魚(切)	2.5	豬肉片	36
辣椒	0.1	青蔥花	0.3	蒜頭粉、肉桂、大茴、小茴	庫存	西洋芹加工	8	黑木耳絲(乾) 600g/包	2
蔥段	0.3	辣豆瓣醬 3L/桶	1	丁香、花椒、甘草、五香粉	庫存	蔥段	0.4	胡蘿蔔絲	7.5
薑片	0.4	太白粉	庫存	脆皮地瓜薯條 3K/包	14	辣豆瓣醬 3L/桶	1	小黃瓜絲	24
蒜仁	0.3	醬油(箱)	庫存	沙拉油 18L/桶	4	醬油(箱)	庫存	豆芽菜	25
醬油(箱)	1							蒜碎	0.9
素蠔油 6K/桶	1							調味牛蒡絲 3K/包	3
二砂糖(箱)	1							韓式泡菜 3K/包	8
冰糖、滷包	庫存							黃金泡菜 3K/包	9
								海苔 0.8g/包	781
								白芝麻粒	0.3
						小米	0.7	蜜汁烤肉醬 3K/桶	1
								韓式辣椒醬 3K/盒	1
								香油 3L/桶	庫存
蒜炒小黃瓜	數量	蔥花炒蛋	數量	蒜炒白花椰	數量	蒜炒大黃瓜	數量		
小黃瓜切片	35	洗選蛋	43.5	生鮮白花椰菜加工	41.5	大黃瓜切塊	45		
蒜碎	0.2	青蔥花	3	紅蘿蔔片	0.3	紅蘿蔔片	0.2		
精鹽(袋)	1			蒜碎	0.2	蒜碎	0.2		
薑炒油菜	數量	薑炒蚵白菜	數量	薑炒青江菜	數量	薑炒菠菜	數量	海芽蛋花湯	數量
油菜加工	32	有機蚵白菜加工	32	有機青江菜加工	32	菠菜加工	36.5	乾海帶芽	0.4
薑絲	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	洗選蛋	13.5
								薑絲	0.3
								大骨	3
白蘿蔔玉米排骨湯	數量	玉米濃湯	數量	冬瓜排骨湯	數量	紅豆甜湯	數量	麵包	數量
白蘿蔔大塊	31.5	火腿丁 1K/包	6	冬瓜大塊	32	紅豆	12	草莓波堤甜甜圈 50g/個	781
玉米塊	12	洋蔥小丁	9.5	排骨	12	原作花生小圓子 300g/包	25		
排骨	12	馬鈴薯小丁	9.5	薑絲	0.3	原作芝麻小圓子 300g/包	25		
芹菜珠	0.3	冷凍玉米粒 1K/包	17	雞粉、香油	庫存	原作紅茶拿鐵小圓子 300g/包	14		
烹大師鯉魚粉 1K/包	2	玉米醬 2.95K/罐	4			原作紫薯小圓子 300g/包	14		
胡椒粉 1斤/包	庫存	洗選蛋	14.5			二砂糖(箱)	1		
		太白粉	3.5						
		奶粉 1.5K/包	1						
		無鹽奶油 450g/包	2	甘露梨 120g	783			原味優酪乳 125CC/瓶	781

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