

臺南市立新市國民中學 114學年度第一學期第21週午餐食譜

1月19日 (星期一)		1月20日 (星期二)		1月21日 (星期三)		1月22日 (星期四)		1月23日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：麵包(休業式)		主食：白米飯(蔬食日)		主食：燕麥飯		主食：粥	
嫩薑絲黑木耳燒雞腿肉	數量	手撕麵包	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	紅燒豬肉	數量	皮蛋瘦肉粥	數量
骨腿丁	69	手撕麵包 70g/個	783	蒲燒鯛魚 55g	783	紅蘿蔔大塊	2	白米	29
洋蔥大絲	10			洋蔥大絲	14	白蘿蔔大塊	21.5	豬肉絲	18
新鮮木耳絲	2.5					腱肉丁	63	洗選蛋	18
薑絲	0.4					五花肉丁	6	皮蛋 240粒/箱	1
青蔥段	0.3					青蔥段	0.3	皮蛋 /顆	115
辣椒	0.1					薑片	0.4	冷凍玉米粒 1K/包	19
醬油(箱)	1					辣豆瓣醬 3L/桶	1	紅蘿蔔小丁	9
素蠔油 6K/桶	庫存					素蠔油 6K/桶	1	毛豆仁 500g/包	9
						滷包 400g/包	1	芹菜珠	0.7
						醬油、二砂糖	庫存	油蔥酥、胡椒粉	庫存
						燕麥	0.7		
蒜炒高麗菜	數量	奶酥麵包	數量	番茄炒蛋	數量	油蔥豆芽	數量	滷筍干	數量
高麗菜加工	35.5	奶酥麵包(小) 60g/個	783	牛番茄	18	豆芽菜	33	筍乾	35
紅蘿蔔片	0.3			洗選蛋	40.5	韭菜段	0.5	五花肉丁	9
蒜碎	0.2			番茄醬 3.33K/罐	1	油蔥酥 600g/包	1	蒜碎	0.8
								冰糖 3K/包	1
								醬油、素蠔油	庫存
薑炒小松菜	數量	光泉全脂保久乳	數量	薑炒黑葉白菜	數量	蒜炒綠花椰	數量		
有機小松菜加工	32	光泉全脂保久乳 200ml/瓶	783	有機黑葉白菜加工	32	生鮮綠花椰菜加工	41.5		
薑絲	0.2			薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.3		
						蒜碎	0.2		
蘿蔔米血湯	數量			什錦羹湯	數量	養生蒜頭香菇雞湯	數量	麵包	數量
白蘿蔔大塊	31			桶筍絲	12	骨腿丁	33	刷蛋菠蘿麵包(小) 60g/個	781
冷凍米血塊(裁切)	12			金針菇	7	蒜仁	2		
排骨	12			紅蘿蔔絲	5	乾香菇(朵)	0.7		
芹菜珠	0.3			黑木耳絲(乾) 600g/包	1				
烹大師鰹魚粉 1K/包	庫存			洗選蛋	13.5				
胡椒粉 1斤/包	1			大骨	3				
				太白粉	3.5				
富士蘋果 270g	780			烏醋 5L/桶	1			活益比菲多 160ml/瓶	781
				香油 3L/桶	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