

臺南市立新市國民中學 114學年度第二學期第6週午餐食譜

3月16日 (星期一)		3月17日 (星期二)		3月18日 (星期三)		3月19日 (星期四)		3月20日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：糙米飯		主食：燴飯	
泰式打拋雞	數量	筍乾滷肉	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	可樂滷肩排肉	數量	沙茶豬肉燴飯	數量
雞絞肉	66	腓肉丁	63	蒲燒鯛魚 55g	781	肩排肉	72	豬肉片	60
蒜末	0.7	五花肉丁	9	洋蔥大絲	14	腓肉丁	9	火鍋肉片	15
牛番茄	11	筍乾	17			可口可樂 2L/瓶	2	油菜加工	22
九層塔	0.7	蒜仁	0.4			辣椒	0.1	紅蘿蔔絲	5.5
辣椒末	0.4	辣椒	0.1			蔥段	0.3	洋蔥大絲	5
魚露 500ml/瓶	12	冰糖 3K/包	1			薑片	0.4	青蔥段	0.6
檸檬原汁 950g/瓶	3	滷包 400g/包	1			蒜仁	0.3	蒜碎	0.7
素蠔油 6K/桶	1	醬油、素蠔油、二砂糖	庫存			素蠔油 6K/桶	1	辣椒末	0.3
二砂糖(箱)	2					醬油、二砂糖、冰糖、滷包	庫存	沙茶醬 3K/罐	1
醬油(箱)	1							太白粉	5.5
						糙米	0.7	醬油、素蠔油	庫存
蒜炒高麗菜	數量	蒜炒白花椰	數量	蔥花炒蛋	數量	蒜炒西洋芹	數量		
高麗菜加工	35.5	生鮮白花椰菜加工	41	洗選蛋	43.5	西洋芹加工	38		
紅蘿蔔片	0.3	紅蘿蔔片	0.2	青蔥花	3	新鮮木耳絲	1.5		
蒜碎	0.2	蒜碎	0.2			蒜碎	0.3		
精鹽(袋)	1					辣椒末	0.2		
蒜炒小黃瓜	數量	薑炒青松菜	數量	薑炒青油菜	數量	蒜炒菠菜	數量	脆筍排骨湯	數量
小黃瓜切片	35	有機青松菜加工	32	有機青油菜加工	32	菠菜加工	36	脆筍片	18
蒜碎	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	排骨	12
榨菜肉絲湯	數量	紅豆甜湯	數量	什錦羹湯	數量	白蘿蔔黑輪排骨湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	20	紅豆	12	桶筍絲	12	白蘿蔔大塊	33	奶皇包 32g/個	779
豬肉絲	12	原作花生小圓子 300g/包	25	金針菇	7	大黑輪	9		
青蔥花	0.2	原作芝麻小圓子 300g/包	25	紅蘿蔔絲	5	排骨	12	光泉玉米脆片奶酪 100g/個	779
雞粉 1K/罐	庫存	原作紅茶拿鐵小圓子 300g/包	25	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	芹菜珠	0.3		
香油 3L/桶	1	原作紫薯小圓子 300g/包	20	洗選蛋	13.5	烹大師鯉魚粉 1K/包	庫存		
		二砂糖(箱)	庫存	大骨	3	胡椒粉 1斤/包	1		
				太白粉	3.5				
				烏醋 5L/桶	1				
				香油 3L/桶	庫存				
				珍蜜棗+橙蜜 130g	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