

臺南市立新市國民中學 114學年度第二學期第10週午餐食譜

4月13日 (星期一)		4月14日 (星期二)		4月15日 (星期三)		4月16日 (星期四)		4月17日 (星期五)	
主食：燕麥飯 (一年級校外教學、二年級隔宿露營)		主食：白米飯(蔬食日) (二年級隔宿露營)		主食：白米飯(蔬食日) (二年級隔宿露營)		主食：白米飯		主食：牛排麵	
香菇滷雞肉	數量	紅燒獅子頭	數量	香滷肉燥	數量	酥炸雞米花	數量	餛飩湯麵	數量
骨髓丁	21	素紅燒獅子頭 2顆/人	980	低脂絞肉	39	雞米花 1K/包	84	牛排麵	120
乾香菇(朵)	0.2	山東大白菜加工	8.5	油豆腐丁(2*2)	10	沙拉油 18L/桶	庫存	里港文富餛飩 1.5K/包	31
白蘿蔔大塊	8.5	蔥段	0.2	紅蔥頭末	0.4			小白菜段	22
紅蘿蔔大塊	0.6	薑片	0.3	蒜末	0.4			芹菜珠	0.6
蔥段	0.1	醬油、太白粉	庫存	油蔥酥 600g/包	1			油蔥酥 600g/包	1
薑片	0.2			醬油、二砂糖	庫存			胡椒粉、鰹魚粉	庫存
辣椒	0.1			素蠔油 6K/桶	1				
醬油、素蠔油、滷包	庫存								
燕麥	0.2								
培根高麗菜	數量	玉米炒蛋	數量	蒜炒白花椰	數量	涼拌小黃瓜	數量	紅燒滷味	數量
高麗菜加工	10.5	冷凍玉米粒 1K/包	15	生鮮白花椰菜加工	25	小黃瓜切片(圓薄片)	34	海帶結	18
培根	3	洗選蛋	22	紅蘿蔔片	0.2	蒜碎	0.9	大黑豆干丁(2*2)	21
蒜碎	0.1	青蔥花	0.2	蒜碎	0.1	辣椒切段(1.5cm)	0.2	五花肉丁	9
精鹽(袋)	1	黑胡椒顆粒 600g/包	庫存			白醋 5L/桶	1	素蠔油、醬油、二砂糖	庫存
						二砂糖、沙拉油、鹽	庫存		
蒜炒大陸妹	數量	薑炒油菜	數量	薑炒蚵白菜	數量	薑炒青江菜	數量		
大陸妹加工	11	油菜加工	19.5	有機蚵白菜加工	19.5	有機青江菜加工	31		
蒜碎	0.1	薑絲	0.1	薑絲	0.1	薑絲	0.2		
翡翠蛋花湯	數量	什錦羹湯	數量	冬瓜肉片湯	數量	榨菜肉絲湯	數量	麵包	數量
翡翠 300g/盒	8	桶筍絲	7.5	冬瓜大塊	20	榨菜絲 600g/包	19	銀絲捲 40g/個	779
洗選蛋	5	金針菇	4.5	火鍋肉片	8	豬肉絲	12		
太白粉	庫存	紅蘿蔔絲	3	薑絲	0.2	青蔥花	0.2		
雞粉、香油	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	1	雞粉、香油	庫存	雞粉、香油	庫存		
		洗選蛋	8.5						
		大骨	3						
		太白粉	2						
		烏醋 5L/桶	1	黃金奇異果 100g	490			Joie草莓優酪乳 125CC/瓶	779
		香油 3L/桶	庫存						

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