

臺南市立新市國民中學 114學年度第二學期第11週午餐食譜

4月20日 (星期一)		4月21日 (星期二)		4月22日 (星期三)		4月23日 (星期四)		4月24日 (星期五)	
主食：蕎麥飯		主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：拌飯	
筍乾滷肉	數量	客家小炒	數量	脆皮炸雞腿	數量	香菇素肉燥	數量	韓式拌飯	數量
腱肉丁	60	豆干切片	23	雞腿 120g/隻	795	素肉燥	39	梅花肉片 1.5K/包	10
五花肉丁	9	豬肉絲	21	沙拉油 18L/桶	4	豆干丁(1cm*1cm)	10	火鍋肉片	12
筍乾	18	乾魷魚(切)	2.5	精鹽、二砂糖、脆酥粉	庫存	乾香菇絲	0.6	豬肉片	36
蒜仁	0.4	芹菜段	8			醬油、素蠔油、二砂糖	庫存	黑木耳絲(乾) 600g/包	2
辣椒	0.1	蔥段	0.3					胡蘿蔔絲	7.5
冰糖、滷包、二砂糖	庫存	辣豆瓣醬 3L/桶	1					小黃瓜絲	24
醬油(箱)	1	醬油(箱)	庫存					豆芽菜	25
素蠔油 6K/桶	1							蒜碎	0.9
								調味牛蒡絲 3K/包	3
								韓式泡菜 3K/包	8
								黃金泡菜 3K/包	9
								海苔 0.8g/包	781
								白芝麻粒	0.3
								蜜汁烤肉醬 3K/桶	1
蕎麥	0.7							韓式辣椒醬 3K/盒	1
								香油 3L/桶	庫存
油蔥豆芽	數量	大黃瓜燴貢丸	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蔥花炒蛋	數量		
豆芽菜	32.5	大黃瓜切塊	40	馬鈴薯中丁	34.5	洗選蛋	44.5		
韭菜段	0.5	小貢丸 3K/包(對切)	2	洋蔥中丁	18.5	青蔥花	3		
油蔥酥 600g/包	庫存	蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5				
				咖哩塊 1K/盒	3				
				咖哩粉 1K/袋	1				
薑炒小松菜	數量	薑炒黑葉白菜	數量	蒜炒綠花椰	數量	薑炒小白菜	數量	海芽蛋花湯	數量
有機小松菜加工	30.5	有機黑葉白菜加工	30.5	生鮮綠花椰菜加工	38.5	小白菜加工	30.5	乾海帶芽	0.4
薑絲	0.2	薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	洗選蛋	13.5
				蒜碎	0.2			薑絲	0.3
								大骨	3
蘿蔔玉米排骨湯	數量	玉米濃湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	大頭菜排骨湯	數量	麵包	數量
白蘿蔔大塊	31.5	火腿丁 1K/包	6	板豆腐	30	大頭菜大塊	32	愛心牛奶球 55g/包	781
玉米塊	12	洋蔥小丁	9.5	小魚乾	0.8	排骨	12		
排骨	12	馬鈴薯小丁	9.5	味噌 3K/箱	3	香菜	0.3		
芹菜珠	0.3	冷凍玉米粒 1K/包	17	青蔥花	0.2				
烹大師鰹魚粉1K/包	1	玉米醬 2.95K/罐	4	烹大師鰹魚粉1K/包	庫存				
胡椒粉 1斤/包	庫存	洗選蛋	14.5	香油 3L/桶	2				
		太白粉	庫存					養樂多300LT 100cc/瓶	781
		奶粉 1.5K/包	1						
木瓜 120g	781	無鹽奶油 450g/包	2						

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