

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第8週午餐食譜

3月24日 (星期一)		3月25日 (星期二)		3月26日 (星期三)		3月27日 (星期四)		3月28日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：小米飯		主食：意麵	
香菇滷雞肉	數量	炸豬排	數量	麻婆豆腐	數量	古早味滷肉	數量	鍋燒意麵	數量
骨腿丁	66	大阪豬排75g	742	板豆腐	50	腱肉丁	69	鍋燒意麵 3K/箱	17
乾香菇(朵)	0.4	沙拉油 18L/桶	3	蒜末	0.5	五花肉丁	9	豬肉絲	15
白蘿蔔大塊	19.5			素肉燥	12	蒜仁	0.2	小白菜段	15
紅蘿蔔大塊	2			青蔥花	0.3	蔥段	0.2	高麗菜大塊	17.5
蔥段	0.3			辣豆瓣醬 3L/桶	1	辣椒	0.1	鮮香菇	2.5
薑片	0.3			太白粉	1	薑片	0.3	小貢丸3K/包	4
辣椒	0.1			醬油(箱)	庫存	醬油、米酒、二砂糖、素蠔油	庫存	燕餃 90g/盒	40
醬油(箱)	1					冰糖 3K/包	1	法蘭克福香腸 500g/包	29
素蠔油 6K/桶	1					滷包 400g/包	庫存	洗選蛋	12.5
滷包 400g/包	1							大黑輪	6
								青蔥花	0.2
								沙茶醬 3K/罐	1
						小米	0.6	胡椒粉1斤/包	2
清炒彩椒	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蝦仁洋蔥炒蛋	數量	蒜炒白花椰	數量	紅燒什錦	數量
黃椒絲	3.5	馬鈴薯中丁	31.5	新鮮白蝦仁	13	冷凍白花椰	48	凍豆腐	24
紅椒絲	3.5	洋蔥中丁	15.5	洋蔥小丁	13	紅蘿蔔片	0.2	金針菇	4
青椒絲	27.5	紅蘿蔔中丁	3.5	洗選蛋	32.5	蒜碎	0.2	玉米塊	7.5
蒜碎	0.2	咖哩塊 1K/盒	3	青蔥花	0.3			海帶結	6
辣豆瓣醬 3L/桶	庫存	咖哩粉 1K/袋	1	胡椒粉 1斤/包	庫存			大黑豆干丁(2*2)	6
								醬油(箱)	庫存
								素蠔油 6K/桶	1
薑炒小松菜	數量	蒜香大黃瓜	數量	薑炒蚵白菜	數量	蒜炒大陸妹	數量		
有機小松菜加工	30	大黃瓜切塊	41.5	有機蚵白菜加工	30	大陸妹加工	30.5		
薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.2		
		蒜碎	0.2						
榨菜肉絲湯	數量	海芽味噌湯	數量	玉米濃湯	數量	蘿蔔玉米排骨湯	數量	麵包	數量
榨菜絲 600g/包	19	板豆腐	30	火腿丁 1K/包	6	白蘿蔔大塊	29.5	刷蛋菠蘿麵包(小) 60g/個	731
豬肉絲	12	味噌 3K/箱	3	洋蔥小丁	8.5	玉米塊	11		
青蔥花	0.2	乾海帶芽	0.4	馬鈴薯小丁	8.5	排骨	12		
雞粉 1K/罐	庫存	青蔥花	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	15	芹菜珠	0.3		
香油 3L/桶	庫存	香油 3L/桶	庫存	玉米醬 2.95K/罐	3	烹大師鰹魚粉1K/包	庫存		
		二砂糖(箱)	庫存	洗選蛋	13	胡椒粉 1斤/包	庫存		
		烹大師鰹魚粉 1K/包	1	太白粉	3				
				奶粉 1.4K/包	1			統一AB乳果優格100g/個	731
				無鹽奶油 450g/包	2				
				蘋果 240g	734				

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