

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第10週午餐食譜

4月7日 (星期一)		4月8日 (星期二)		4月9日 (星期三)		4月10日 (星期四)		4月11日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：蕎麥飯		主食：拌飯	
黑胡椒雞丁	數量	酥炸里肌肉排	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	筍乾滷肉	數量	韓式拌飯	數量
去皮清肉丁	69	古早味里肌肉排 75g/片	741	蒲燒鯛魚 55g	733	腱肉丁	57	梅花肉片 1.5K/包	10
洋蔥大絲	11	沙拉油 18L/桶	2	玻璃紙(包)	2	五花肉丁	9	火鍋肉片	10
黑胡椒醬 2.3K/桶	1	地瓜粉	9			筍乾	16.5	豬肉片	33
醬油(箱)	1	太白粉	2.5			蒜仁	0.3	黑木耳絲(乾) 600g/包	1
素蠔油 6K/桶	庫存	洗選蛋	1			辣椒	0.1	胡蘿蔔絲	7
						冰糖 3K/包	1	小黃瓜絲	22.5
						素蠔油 6K/桶	1	豆芽菜	23
						滷包 400g/包	1	蒜碎	0.8
						二砂糖(箱)	庫存	調味牛蒡絲 3K/包	4
								韓式泡菜 3K/包	7
						蕎麥	0.6	黃金泡菜 3K/包	8
								海苔 0.8g/包	730
蒜炒大黃瓜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	吻仔魚炒蛋	數量	蒜炒高麗菜	數量	白芝麻粒	數量
大黃瓜切塊	41.5	馬鈴薯中丁	31.5	吻仔魚	13	高麗菜加工	33.5	蜜汁烤肉醬 3K/桶	1
紅蘿蔔片	0.2	洋蔥中丁	15.5	白蘿蔔細絲	15	紅蘿蔔片	0.2	韓式辣椒醬 3K/盒	1
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5	洗選蛋	30	蒜碎	0.2	香油 3L/桶	1
		咖哩塊 1K/盒	3	蔥花	0.6				
		咖哩粉 1K/袋	1	蒜碎	0.3				
				胡椒粉 1斤/包	庫存				
薑炒小松菜	數量	蒜炒白花椰	數量	薑炒黑葉白菜	數量	蒜炒大陸妹	數量	海芽蛋花湯	數量
有機小松菜加工	30	生鮮白花椰菜加工	42.5	有機黑葉白菜加工	30	大陸妹加工	30.5	乾海帶芽	0.4
薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.3	薑絲	0.2	蒜碎	0.2	洗選蛋	12
		蒜碎	0.2					薑絲	0.3
蘿蔔玉米排骨湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	玉米濃湯	數量	紫菜蛋花貢丸湯	數量	麵包	數量
白蘿蔔大塊	29.5	板豆腐	30	火腿丁 1K/包	6	紫菜 120g/包	4	草莓波提甜甜圈 50g/個	730
玉米塊	11	小魚乾	0.7	洋蔥小丁	8.5	小貢丸3K/包	4		
排骨	12	味噌 3K/箱	3	馬鈴薯小丁	8.5	洗選蛋	10		
芹菜珠	0.3	青蔥花	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	15	青蔥花	0.2		
烹大師鰹魚粉 1K/包	1	香油、二砂糖、鰹魚粉	庫存	玉米醬 2.95K/罐	3	大骨	3		
胡椒粉 1斤/包	庫存			洗選蛋	13				
				太白粉	3				
				奶粉 1.4K/包	1			養樂多鮮奶125CC/瓶	730
				無鹽奶油 450g/包	2				
				金瑩蕃茄 100g	733				

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