

臺南市立新市國民中學 113學年度第二學期第14週午餐食譜

5月5日 (星期一)		5月6日 (星期二)		5月7日 (星期三)		5月8日 (星期四)		5月9日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：白米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：胚芽飯		主食：泡飯	
紅燒豬肉	數量	香酥無骨雞排	數量	麻婆豆腐	數量	沙茶蔥爆腿肉絲	數量	什錦湯泡飯	數量
紅蘿蔔大塊	1.5	無骨雞排95g-110g/片	741	板豆腐	50	腿肉絲	75	白米	40.5
白蘿蔔大塊	20.5	沙拉油 18L/桶	2	蒜末	0.5	蔥段	1.5	豬肉絲	15
腱肉丁	57			素肉燥	12	薑片	0.4	小白菜段	15
五花肉丁	6			青蔥花	0.3	蒜碎	0.4	高麗菜大塊	17.5
青蔥段	0.2			辣豆瓣醬 3L/桶	1	沙茶醬3K/罐	1	鮮香菇	2.5
薑片	0.3			太白粉	1	醬油(箱)	庫存	小貢丸3K/包	4
辣豆瓣醬 3L/桶	1			醬油(箱)	庫存			燕餃 90g/盒	40
素蠔油 6K/桶	1							法蘭克福香腸 500g/包	29
滷包 400g/包	1							洗選蛋	12.5
醬油(箱)	1							大黑輪	6
二砂糖、米酒	庫存					胚芽米	0.6	青蔥花	0.2
								沙茶醬3K/罐	1
蒜炒大黃瓜	數量	咖哩馬鈴薯	數量	蝦仁玉米炒蛋	數量	黑胡椒毛豆	數量	紅燒滷味	數量
大黃瓜切塊	41.5	馬鈴薯中丁	31.5	新鮮白蝦仁	13	生毛豆莢	40	海帶結	21
紅蘿蔔片	0.2	洋蔥中丁	15.5	冷凍玉米粒 1K/包	13	黑胡椒顆粒 600g/包	庫存	大黑豆干丁(2*2)	23
蒜碎	0.2	紅蘿蔔中丁	3.5	洗選蛋	32	香油 3L/桶	1	五花肉丁	9
		咖哩塊 1K/盒	3	青蔥花	0.3			醬油、素蠔油、辣豆瓣醬	庫存
		咖哩粉 1K/袋	1	胡椒粉 1斤/包	庫存				
薑炒小松菜	數量	蒜炒白花椰	數量	薑炒蚵白菜	數量	薑炒油菜	數量		
有機小松菜加工	30	生鮮白花椰菜加工	42	有機蚵白菜加工	30	油菜加工	30		
薑絲	0.2	紅蘿蔔片	0.2	薑絲	0.2	薑絲	0.2		
		蒜碎	0.2						
蘿蔔玉米排骨湯	數量	小魚味噌豆腐湯	數量	玉米濃湯	數量	豆薯肉絲湯	數量	麵包	數量
白蘿蔔大塊	29.5	板豆腐	30	火腿丁 1K/包	6	豆薯絲	16.5	胚芽奶酥麵包 50g/個	730
玉米塊	11	小魚乾	0.7	洋蔥小丁	8.5	新鮮木耳絲	2		
排骨	12	味噌 3K/箱	3	馬鈴薯小丁	8.5	蔥花	0.2		
芹菜珠	0.3	青蔥花	0.2	冷凍玉米粒 1K/包	15	豬肉絲	12		
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				
胡椒粉1斤/包	1			洗選蛋	13				
				太白粉	3				
				奶粉 1.4K/包	1			無糖高鈣牛乳200ml/瓶	730
				無鹽奶油 450g/包	2				
				鳳梨 130g	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