

臺南市立新市國民中學 114學年度第二學期第20週午餐食譜

6月22日 (星期一)		6月23日 (星期二)		6月24日 (星期三)		6月25日 (星期四)		6月26日 (星期五)	
主食：白米飯		主食：紫米飯		主食：白米飯(蔬食日)		主食：白米飯		主食：拌飯	
嫩薑絲黑木耳燒雞腿肉	數量	瓜仔肉燥	數量	蒸蒲燒鯛魚	數量	甘味圓蹄肉	數量	韓式拌飯	數量
骨髓丁	45	溫體豬絞肉(瘦肉)	49	蒲燒鯛魚 55g	590	豬蹄膀	36	梅花肉片 1.5K/包	8
洋蔥大絲	9.5	脆花瓜 3K/罐	2	洋蔥大絲	10.5	梅花肉丁(2.5cm*2.5cm)	21	火鍋肉片	8
新鮮木耳絲	1.5	蒜末	0.6			黃豆干丁(2cm*2cm)	9	豬肉片	27
薑絲	0.3	蔥末	0.3			蔘瓜 3K/桶	1	黑木耳絲(乾) 600g/包	2
青蔥段	0.2	乾香菇絲	0.5			薑片	0.4	胡蘿蔔絲	5
辣椒	0.1	油蔥酥 600g/包	1			辣椒	0.1	小黃瓜絲	17
醬油(箱)	1	醬油、素蠔油、二砂糖	庫存			醬油、素蠔油、米酒	庫存	豆芽菜	18
素蠔油 6K/桶	1					冰糖 3K/包	1	蒜碎	0.6
								調味牛蒡絲 2700g/包	2
								韓式泡菜 3K/包	6
								黃金泡菜 3K/包	7
								海苔 0.8g/包	588
								白芝麻粒	0.2
								蜜汁烤肉醬 3K/桶	1
		紫米	0.5					韓式辣椒醬 3K/盒	1
								香油 3L/桶	庫存
蒜炒白花椰	數量	鹹蛋絲瓜	數量	蔥花炒蛋	數量	蒜炒高麗菜	數量		
生鮮白花椰菜加工	26	絲瓜(去皮)	41	洗選蛋	33	高麗菜加工	25.5		
紅蘿蔔片	0.2	鹹蛋(顆)	88	青蔥花	2	紅蘿蔔片	0.2		
蒜碎	0.2	蒜碎	0.2			蒜碎	0.2		
精鹽(袋)	1								
蒜炒空心菜	數量	薑炒青油菜	數量	涼拌小黃瓜	數量	薑炒小白菜	數量	海芽蛋花湯	數量
有機空心菜加工	22	有機青油菜加工	22	小黃瓜切片(圓薄片)	24	小白菜加工	22	乾海帶芽	0.3
蒜碎	0.2	薑絲	0.2	蒜碎	0.7	薑絲	0.2	洗選蛋	10
				辣椒	0.2			薑絲	0.2
				白醋 5L/桶	庫存			大骨	3
				二砂糖、沙拉油、鹽	庫存				
紅豆甜湯	數量	白蘿蔔洋蔥雞湯	數量	榨菜肉絲湯	數量	冬瓜貢丸排骨湯	數量	麵包	數量
紅豆	9	白蘿蔔大塊	23	榨菜絲 600g/包	14	冬瓜大塊	19	黑糖銀絲捲 40g/個	588
原作花生小圓子 300g/包	18	洋蔥大塊	7.5	豬肉絲	9	小貢丸 3K/包	3		
原作芝麻小圓子 300g/包	18	骨髓丁	24	青蔥花	0.2	排骨	9		
原作紅茶拿鐵小圓子 300g/包	20	胡椒粉 1斤/包	1	雞粉 1K/罐	庫存	薑絲	0.2		
原作紫薯小圓子 300g/包	14	米酒、精鹽	庫存	香油 3L/桶	2	香油、雞粉、胡椒粉	庫存		
二砂糖(箱)	2								
統一冰塊 600g/包	44								
				愛文芒果 300g	590			福樂蘋果牛奶 200ml/瓶	588

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