|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 3月2日 | 星期一 | 141人 | wer白 飯 | 1. 粉蒸肉(豬肉丁、地瓜、蒸肉粉) | 豬肉丁、地瓜、洋蔥、雞蛋、豆芽菜、韭菜、豬肉絲、豆腐、豬背骨 |
| 2. 洋蔥炒蛋 |
| 3. 豆芽菜炒肉絲 |
| 4. 青菜豆腐湯 |
| 3月3日 | 星期二 | 141人 | wer麥片飯 | 1. 油豆腐燴雞 | 雞腿丁、四角油豆腐、胡瓜、豬肉絲、白蘿蔔、排骨 |
| 2. 胡瓜炒肉絲 |
| 3. 炒高麗菜(木耳絲) |
| 4. 白蘿蔔排骨湯 |
| 3月4日 | 星期三 | 141人 | wer白 飯 | 1. 香煎秋刀魚 | 秋刀魚、馬鈴薯、紅蘿蔔、菠菜、黑輪條、米血、白蘿蔔 |
| 2. 馬鈴薯炒紅蘿蔔 |
| 3. 炒菠菜 |
| 4. 關東煮(黑輪條、米血、白蘿蔔) |
| 3月5日 | 星期四 | 141人 | 麵條 (蔬果日) | 1. 炒南瓜米粉(高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、香菇) | 高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、香菇、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、 |
| 2. 黑糖捲 |
| 3. 玉米濃湯(玉米粒、雞蛋、馬鈴薯) |
|  |
| 3月6日 | 星期五 | 141人 | wer五穀飯 | 1. 茄汁豬肉 | 小肉片、洋蔥、青椒、雞蛋、三色菜、大陸妹、芹菜、貢丸 |
| 2. 蛋燴三寶 |
| 3. 炒大陸妹 |
| 4. 芹菜貢丸湯 |

**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

103學年度 第二學期 第 2 週

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 103學年度 第二學期 第 2週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 3月2日 | 星期一 | 梅花肉丁10公斤、黃地瓜(切小塊)1.5公斤、紅地瓜(切小塊)1.5公斤、蒸肉粉2包洋蔥(代工)7.5公斤、雞蛋4公斤、小白菜3公斤、豆腐1/4板、豬背骨(小塊)2公斤、豆芽菜7公斤、韭菜0.5公斤、豬肉絲1.5公斤  |
| 3月3日 | 星期二 | 雞腿丁(中大丁) 13公斤、四角油豆腐〈小〉3公斤、海帶結2 公斤、枸杞0.2 公斤、青蔥1公斤、老薑0.5公斤高麗菜(代工)11公斤、麥片1公斤胡瓜(切薄片) 12公斤、豬肉絲2公斤白蘿蔔(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤 |
| 3月4日 | 星期三 | 馬鈴薯(切丁)7.5公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、豬絞肉1公斤菠菜(代工)8公斤蒜仁0.5公斤秋刀魚(代工) 280塊(一尾切三塊)黑輪條2公斤、米血3公斤、白蘿蔔4公斤 |
| 3月5日 | 星期四 | 乾米粉7公斤、高麗菜4.5公斤、素肉絲0.3公斤、紅蘿蔔1公斤南瓜(切絲)4公斤、青蔥0.5公斤玉米粒(大) 1罐、馬鈴薯(切小丁)2公斤、雞蛋2公斤、玉米濃湯粉1包 |
| 3月6日 | 星期五 | 小肉片10公斤、洋蔥(切絲)2.5公斤、青椒1公斤雞蛋8.5公斤、三色菜5.5公斤、豬絞肉2公斤芹菜2公斤、小貢丸2公斤大陸妹(代工)8公斤 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)