**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5週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 3月9日 | 星期一 | 141人 | wer 白 飯 | 1. 筍干扣肉 | 筍干、豬肉丁、洋蔥、肉絲、高麗菜、紫菜、蛋 |
| 2. 洋蔥炒肉絲 |
| 3. 炒高麗菜 |
| 4. 紫菜蛋花湯 |
| 3月10日 | 星期二 | 141人 | wer白 飯 | 1. 香菇肉燥 | 肉燥、香菇、蛋、白花椰菜、小白菜、餛飩 |
| 2. 蒸蛋 |
| 3. 炒白花椰菜 |
| 4. 餛飩湯 |
| 3月11日 | 星期三 | 141人 | wer地 瓜 飯 | 1. 鱈魚排 | 鱈魚、高麗菜、肉燥、菠菜、味噌、豆腐 |
| 2. 螞蟻上樹(冬粉、豬絞肉、高麗菜) |
| 3. 炒菠菜 |
| 4. 味噌豆腐湯 |
| 3月12日 | 星期四 | 141人 | 麵條 (蔬果日) | 1. 大滷麵 | 素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、青蔥、濕豆包、麵包 |
| 2. 茄汁豆包 |
| 3. 麵包 |
| 3月13日 | 星期五 | 141人 | wer五穀飯 | 1. 無骨雞排 | 雞排、紅蘿蔔、蛋、高麗菜、大頭菜、豬背骨 |
| 2. 紅蘿蔔炒蛋 |
| 3. 炒高麗菜 |
| 4. 大頭菜湯 |

設計人：陳美君

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 103學年度 第二學期 第5週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 3月9日 | 星期一 | 筍干4.5公斤、豬肉丁4公斤、五花肉丁3公斤、梅花肉丁4公斤高麗菜10公斤、洋蔥(代工)7.5公斤、豬肉絲3公斤雞蛋2公斤、紫菜3(小包) |
| 3月10日 | 星期二 | 豬絞肉9公斤、豆干(切丁) 3公斤、濕香菇(切丁)2公斤雞蛋13公斤、豬絞肉2公斤白花菜(代工) 8.5公斤餛飩2.5公斤、小白菜2公斤 |
| 3月11日 | 星期三 | 地瓜(切丁)2.5公斤鱈魚排141片菠菜8.5公斤、豆腐1/4 板、冬粉2公斤、豬絞肉1.5公斤、高麗菜4公斤、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤、、味磳2公斤 |
| 3月12日 | 星期四 | 素肉絲0.3公斤、紅蘿蔔2公斤、雞蛋3公斤、高麗菜4.5公斤、青蔥0.5公斤、濕豆包141塊、青椒(代工)1.5公斤、甜椒0.5公斤、洋蔥2公斤 |
| 3月13日 | 星期五 | 無骨雞排141片高麗菜10公斤紅蘿蔔(刨絲) 6公斤、雞蛋3.5公斤、玉米粒(大)1罐大頭菜(切小塊)3公斤、豬背骨(小塊)2公斤 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)