**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 7 週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 3  月  23  日 | 星  期  一 | 141人 | wer白 飯 | 1.肉末花瓜 | 華南花瓜、豆干  細菜脯、雞蛋、香菇絲、大陸菜青蔥、蒜仁、冬瓜、豬背骨 |
| 2.菜脯炒蛋 |
| 3.炒大陸菜 |
| 4.冬瓜排骨湯 |
| 3  月  24  日 | 星  期  二 | 141人 | 水餃 | 1.水餃(20-25顆/人) | 豆腐、豬肉絲、豬血、濕木耳、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋 |
| 2.酸辣湯(豆腐、豬肉絲、豬血、濕木耳、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋) |
| 3  月  25  日 | 星  期  三 | 141人 | wer  白 飯 | 1.香酥雞排 | 調理雞排、油豆腐、濕香菇、大頭菜、豬肉絲、豬背骨、青蔥、蒜仁 |
| 2.油豆腐滷香菇 |
| 3.大頭菜炒肉絲 |
| 4.竹筍排骨湯 |
| 3  月  26  日 | 星  期  四 | 141人 | 麵條  (蔬果日) | 1.炒麵(素肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲) | 素肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲、米血，豆干、海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥、芋頭、地瓜、綠豆 |
| 2.滷味(米血，豆干、海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔) |
| 3.芋頭蕃薯甜湯 |
| 3  月  27  日 | 星  期  五 | 141人 | wer  五穀飯 | 1.炸香腸 | 香腸、玉米粒、馬鈴薯、豬絞肉、高麗菜、酸菜絲、土鴨切 |
| 2.玉米肉末 |
| 3.沙茶高麗菜 |
| 4.酸菜鴨肉湯 |

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 7 週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 3  月  23  日 | 星  期  一 | 華南花瓜1罐、豬絞肉8公斤、豆干(切丁) 4公斤  細菜脯2公斤、雞蛋8公斤、香菇絲1公斤  大陸妹菜11公斤、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤  冬瓜3公斤、豬背骨(小塊)2公斤、太白粉1袋  辣豆瓣醬1桶 |
| 3  月  24  日 | 星  期  二 | 水餃15包  豆腐半板、豬肉絲1公斤、豬血1公斤、濕木耳1公斤、  筍絲2公斤、紅蘿蔔0.5公斤、雞蛋2公斤 |
| 3  月  25  日 | 星  期  三 | 調理雞排141塊、油豆腐141塊(約3.5公斤,偏小塊) 、  濕香菇(切片) 2公斤  大頭菜(切絲)8公斤、豬肉絲1公斤  筍絲2.5公斤、豬背骨(小塊)2公斤  青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤 |
| 3  月  26  日 | 星  期  四 | 素肉絲0.2公斤、高麗菜4公斤、紅蘿蔔1公斤、  洋蔥(代工)3公斤  米血2公斤、豆干(切片)4公斤、海帶結3公斤、  白蘿蔔(切大丁) 3公斤、紅蘿蔔(切大丁)2公斤、滷包2包、  青蔥0.3公斤、芋頭(切丁)1公斤、地瓜(切塊丁)2公斤、  綠豆2公斤 |
| 3  月  27  日 | 星  期  五 | 香腸141條、玉米粒5.5公斤、馬鈴薯(切丁) 3公斤、  豬絞肉1.5公斤、高麗菜11公斤  酸菜絲2公斤、土鴨切(小塊)3公斤 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)