**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 六 週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 3  月  16  日 | 星  期  一 | 141人 | wer白 飯 | 1.蒜泥白肉 | 梅花條狀豬肉、味味露、馬鈴薯、紅蘿蔔、沙拉醬、毛豆仁、耐龍菜、玉米、白蘿蔔 |
| 2.沙拉 |
| 3.炒耐龍菜 |
| 4.玉米白蘿蔔湯 |
| 3  月  17  日 | 星  期  二 | 141人 | wer麥片飯 | 1.三色雞丁 | 雞腿丁、玉米粒、紅蘿蔔、青椒、彩椒、紅蕃茄、雞蛋、地瓜葉、金針菇、秀針菇、鮑魚菇  豬肉絲 |
| 2.蕃茄炒蛋 |
| 3.炒地瓜葉 |
| 4.三菇湯 |
| 3  月  18  日 | 星  期  三 | 141人 | wer  白 飯 | 1.香酥豬排 | 豬排、洋芹、甜不辣、菠菜、紅豆 |
| 2.洋芹炒甜不辣 |
| 3.蒜香菠菜 |
| 4.紅豆湯 |
| 3  月  19  日 | 星  期  四 | 141人 | wer (蔬果日) | 1.炒飯(高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉絲、香菇、雞蛋) | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉絲、香菇、雞蛋包心菜、味噌、豆腐、海芽 |
| 2.滷白菜 |
| 3.味噌豆腐海芽湯 |
| 4.水果(桶柑) |
| 3  月  20  日 | 星  期  五 | 141人 | wer  五穀飯 | 1.香酥柳葉魚(每人二條) | 柳葉魚、馬鈴薯、豬絞肉、玉米粒、冷凍三色菜、豆薯、雞蛋、冬瓜、蛤蜊 |
| 2.燴什錦(馬鈴薯、豬絞肉、玉米粒、冷凍三色菜、香菇絲) |
| 3.豆薯炒蛋 |
| 4.冬瓜蛤蜊湯 |

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 六 週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 3  月  16  日 | 星  期  一 | 梅花條狀豬肉11公斤(每條請切成約5公分寬)、味味露3罐  紅蘿蔔5公斤、馬鈴薯1.5公斤、毛豆1公斤、沙拉醬5包  耐龍菜8公斤、青蔥0.5公斤、  甜玉米2.5公斤(請切成2公分的塊狀)、白蘿蔔(切大丁)4公斤 |
| 3  月  17  日 | 星  期  二 | 雞腿丁(中丁)13公斤、紅蘿蔔(切丁)1.5公斤、  青椒(切丁)1.5公斤、彩椒1公斤  蕃茄7公斤、雞蛋3公斤  地瓜葉(代工)6公斤  金針菇1.5公斤、秀針菇0.5公斤、鮑魚菇0.5公斤  豬肉絲1公斤、紅豆3公斤 |
| 3  月  18  日 | 星  期  三 | 洋芹菜(切段)6公斤、黑輪片(切條) 4公斤  菠菜9公斤、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤  豬排141片 |
| 3  月  19  日 | 星  期  四 | 包心菜11公斤、豆腐1/2板  高麗菜4公斤、素肉絲0.2公斤、洋蔥(代工)3公斤、雞蛋4公斤、紅蘿蔔1公斤、青蔥0.5公斤  海帶芽2公斤、味噌  桶柑141個 |
| 3  月  20  日 | 星  期  五 | 珍珍柳葉魚8公斤、馬鈴薯(切丁)5公斤、豬絞肉1公斤、  玉米粒(大) 1罐、冷凍三色菜3公斤  豆薯(切絲)8公斤、雞蛋2公斤  冬瓜(切小塊) 4公斤、蛤蜊3公斤 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)