**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 8 週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 3  月  30  日 | 星  期  一 | 141人 | wer白 飯 | 1.咖哩雞丁(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁) | 紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、包心菜、冬瓜、豬背骨、榨菜絲、豬肉絲 |
| 2.榨菜炒肉絲 |
| 3.開陽白菜 |
| 4.冬瓜排骨湯 |
| 3  月  31  日 | 星  期  二 | 141人 | wer麥片飯 | 1.紅燒排骨(豬背骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪、豆豉) | 豬軟骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、紅蕃茄、豆腐、白花菜、白蘿蔔、豬背骨 |
| 2.蕃茄炒豆腐 |
| 3.炒白花菜 |
| 4.白蘿蔔排骨湯 |
| 4  月  1  日 | 星  期  三 | 141人 | wer  白 飯 | 1.香酥肉魚 | 肉魚、豆腐、豬絞肉、高麗菜、  木耳、甜玉米、白蘿蔔、珍珠魚丸 |
| 2.麻婆豆腐(豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬) |
| 3.高麗菜炒木耳 |
| 4.玉米蘿蔔小丸湯 |
| 4  月  2  日 | 星  期  四 | 141人 | 麵條  (蔬果日) | 1.味噌麵(杏鮑菇、金針菇、洋蔥、蕃茄、魚板片、高麗菜、玉米粒、豆腐、青蔥) | 杏鮑菇、金針菇、洋蔥、蕃茄、魚板片、高麗菜、玉米粒、豆腐、青蔥、玉米餅 |
| 2.玉米餅(2塊/人) |
| 4  月  3  日 | 星  期  五 | 兒童節放假 | | | |

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 8 週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 3  月  30  日 | 星  期  一 | 馬鈴薯(切丁) 3.5公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、雞胸丁13公斤、甜咖哩塊2盒  榨菜絲7公斤、豬肉絲1.5公斤  包心菜11公斤  冬瓜(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤 |
| 3  月  31  日 | 星  期  二 | 豬軟骨11公斤、白蘿蔔(切丁)3公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、麵輪1公斤、豆鼓0.5公斤  紅蕃茄(切大丁)5公斤、豆腐1板  白花菜(代工) 9公斤、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤  白蘿蔔(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤 |
| 4  月  1  日 | 星  期  三 | 肉魚141條、  豆腐1.5板、豬絞肉1.5公斤  高麗菜10公斤、鮮木耳0.5公斤  甜玉米2公斤(請切成0.5公分的塊狀)、白蘿蔔(切大丁)3公斤、  珍珠魚丸1公斤 |
| 4  月  2  日 | 星  期  四 | 杏鮑菇1公斤、金針菇1公斤、洋蔥1.5公斤、蕃茄0.5公斤、  魚板片0.5公斤、高麗菜4公斤、玉米粒2公斤、豆腐1/4板、  青蔥0.5公斤、味噌1箱、油麵9公斤  玉米餅282塊 |
| 4  月  3  日 | 星  期  五 | 兒童節放假 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)