**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 9 週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 4  月  6  日 | 星  期  一 | 兒童節連假 | | | |
| 4  月  7  日 | 星  期  二 | 141人 | wer麥片飯 | 1.香菇雞丁(雞腿肉丁、香菇、豆薯) | 雞腿丁、豆薯、豆干、韭菜、豆豉、蠔油、耐龍菜、大頭菜、豬背骨 |
| 2.豆干炒韭菜(豆干、韭菜、豆豉、蠔油) |
| 3.薑絲耐龍菜 |
| 4.大頭菜湯 |
| 4  月  8  日 | 星  期  三 | 141人 | wer  白 飯 | 1.沙茶洋蔥肉片(洋蔥、青椒、豬肉片) | 洋蔥、青椒、豬肉片、紅蕃茄、雞蛋、菠菜、豆腐、水晶魚丁、味噌 |
| 2.蕃茄炒蛋 |
| 3.炒菠菜 |
| 4.味噌魚片湯 |
| 4  月  9  日 | 星  期  四 | 141人 | 麵條  (蔬果日) | 1.涼麵(素肉燥、豆干、小黃瓜、豆芽菜) | 素肉燥、豆干、小黃瓜、豆芽菜、芋泥包、鮮奶 |
| 2.包子 |
| 3.光泉鮮奶 |
| 4  月  10  日 | 星  期  五 | 141人 | wer  五穀飯 | 1.鳳梨雞丁 | 雞腿丁、鳳梨罐、紅蘿蔔、洋蔥、豆干、韭菜、高麗菜、甜玉米、海帶結、  豬背骨 |
| 2.皇帝豆滷豆皮麵輪 |
| 3.炒高麗菜 (高麗菜、木耳) |
| 4.海結玉米湯 |

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 9 週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 4  月  6  日 | 星  期  一 | 兒童節連假 |
| 4  月  7  日 | 星  期  二 | 雞腿丁(中大丁)13公斤、豆薯(中大丁)3公斤、濕香菇2公斤  豆干(切片)8公斤、韭菜1公斤、豆鼓0.5公斤  耐龍菜8公斤、薑絲0.5公斤  大頭菜(切小塊)3公斤、豬背骨(小塊)2公斤、麥片1公斤 |
| 4  月  8  日 | 星  期  三 | 洋蔥 (代工)4公斤、青椒(代工)2公斤、豬小肉片8.5公斤  紅蕃茄7公斤、雞蛋4公斤  菠菜8公斤、蒜仁0.5公斤  豆腐1/2板、水晶魚丁3公斤、青蔥0.5公斤 |
| 4  月  9  日 | 星  期  四 | 素肉醬3公斤、豆干(切丁) 3公斤、小黃瓜2公斤、豆芽菜2公斤  芋泥包(60g)141粒  油麵12公斤 |
| 4  月  10  日 | 星  期  五 | 雞腿丁(中大丁) 13公斤、鳳梨2公斤、紅蘿蔔1公斤、  洋蔥1公斤、  皇帝豆仁4.5公斤、豆皮1.5公斤、紅蘿蔔(切大丁)1公斤、麵輪0.5公斤  高麗菜10公斤、鮮木耳0.5公斤、五榖米2公斤  甜玉米2公斤(請切成1公分塊狀)、海帶結1.5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)