**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

102學年度 第二學期 第 10 週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 4  月  14  日 | 星  期  一 | 140人 | wer白 飯 | 1.黑胡椒豬排 | 黑胡椒豬排、冬粉、豬絞肉、高麗菜、包心菜、豆薯、雞蛋 |
| 2.螞蟻上樹(冬粉、豬絞肉、高麗菜) |
| 3.開陽白菜 |
| 4.豆薯蛋花湯 |
| 4  月  15  日 | 星  期  二 | 140人 | wer麥片飯 | 1.三杯雞(雞腿丁、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔) | 雞腿丁、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔、青江菜、香菇、筍絲、炒肉絲、芹菜、小貢丸 |
| 2.筍絲炒肉絲 |
| 3.青江菜炒香菇 |
| 4.芹菜貢丸湯 |
| 4  月  16  日 | 星  期  三 | 140人 | wer  白 飯 | 1.香煎鯖魚 | 鹼魚、豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬、高麗菜、金針菇、筍絲、香菇、薑絲、豬肉絲 |
| 2.麻婆豆腐(豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬) |
| 3.炒高麗菜 |
| 4.金針肉絲湯(金針菇、筍絲、香菇、薑絲、豬肉絲) |
| 4  月  17  日 | 星  期  四 | 140人 | 麵條  (蔬果日) | 1.炒南瓜米粉(高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、香菇) | 高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、香菇、茶葉蛋、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、水果 |
| 2.茶葉蛋 |
| 3.玉米濃湯(玉米粒、雞蛋、馬鈴薯) |
| 4.水果 |
| 4  月  18  日 | 星  期  五 | 140人 | wer  五穀飯 | 1.無骨雞排 | 雞排、冬瓜、車輪、豆薯、雞蛋、豬血、韭菜、酸菜絲 |
| 2.冬瓜燒車輪 |
| 3.豆薯炒蛋 |
| 4.酸菜豬血湯 |

設計人：郭樺蓁

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

102學年度 第二學期 第 10 週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 4  月  14  日 | 星  期  一 | 黑胡椒肉片140片(約70公克/片)、黑豆鼓0.5公斤、沙茶粉1包  冬粉2公斤、豬絞肉1.5公斤、高麗菜4公斤  包心菜11公斤、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤  豆薯(切小丁) 3公斤、雞蛋2公斤、 |
| 4  月  15  日 | 星  期  二 | 馬鈴薯(切大丁)3公斤、杏鮑菇1公斤、  老薑0.5公斤、九層塔1公斤、筍絲7公斤、豬肉絲1公斤  青江菜8公斤、芹菜2公斤、小貢丸2公斤 |
| 4  月  16  日 | 星  期  三 | 鹹魚(塊)140塊、豆腐1.5板、豬絞肉1公斤、高麗菜11公斤  豬肉絲1公斤、筍絲2公斤、金針菇2公斤  青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤 |
| 4  月  17  日 | 星  期  四 | 乾米粉5公斤、高麗菜4公斤、素肉絲0.2公斤、紅蘿蔔1公斤、  南瓜(切絲)4公斤、青蔥0.5公斤、茶葉蛋140粒  玉米粒(小)2罐、玉米醬(小) 2罐、馬鈴薯(切小丁)3公斤、  雞蛋2公斤、玉米粒2公斤、玉米濃湯粉1包、麵輪2公斤 |
| 4  月  18  日 | 星  期  五 | 冬瓜(切塊)8公斤、無骨雞排140片  豆薯(切絲)8公斤、雞蛋2公斤  豬血4公斤、韭菜0.5公斤、酸菜絲2公斤 |