**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 11 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 4月20日 | 星期一 | 141人 | wer油 飯 | 1.紅蛋 | 紅蔥頭、香菇、蝦米、五花肉、水煮蛋、蘿蔔、貢丸 |
| 2.蘿蔔貢丸湯 |
| 4月21日 | 星期二 | 141人 | wer麥片飯 | 1.粉蒸肉(豬肉丁、地瓜、蒸肉粉) | 豬肉丁、地瓜、蒸肉粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、豬絞肉、菠菜、山藥、豬大骨 |
| 2.馬鈴薯炒紅蘿蔔 |
| 3.炒菠菜 |
| 4.山藥排骨湯 |
| 4月22日 | 星期三 | 141人 | wer白 飯 | 1.蒸蛋 | 雞蛋、豬絞肉、濕豆包、青椒、甜椒、洋蔥、白花菜、黑輪條、米血、白蘿蔔 |
| 2.茄汁豆包 |
| 3.炒白花菜 |
| 4.關東煮(黑輪條、米血、白蘿蔔) |
| 4月23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、素豬肉絲、香菇、雞蛋、小黃瓜、綠豆、地瓜 |
| 2.涼拌小黃瓜 |
| 3.綠豆地瓜湯 |
| 4月24日 | 星期五 | 141人 | wer五穀飯 | 1.油豆腐燴雞 | 雞腿丁、四角油豆腐、胡瓜、豬肉絲、紫菜、雞蛋 |
| 2.胡瓜炒肉絲 |
| 3.炒高麗菜(木耳絲) |
| 4.紫菜蛋花湯 |

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 11 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 4月20日 | 星期一 | 糯米30公斤、紅蔥頭2公斤、香菇0.5公斤、蝦米1.2公斤五花肉8.5公斤、肉油3盒、鮮木耳1公斤雞蛋160顆蘿蔔4公斤(代工)、貢丸1.5公斤 |
| 4月21日 | 星期二 | 地瓜(切塊)3公斤、蒸肉粉2包、豬肉丁10公斤馬鈴薯(切丁)8公斤、紅蘿蔔(切丁)1.5公斤、豬絞肉1公斤菠菜8公斤、薑絲0.5公斤山藥（切小塊）4公斤、豬大骨2公斤 |
| 4月22日 | 星期三 | 雞蛋10公斤、豬絞肉1.5公斤濕豆包141塊、青椒(代工)1.5公斤、甜椒0.5公斤、洋蔥2公斤番茄醬1罐、青蔥0.5公斤白花菜加工8公斤、蒜仁0.5公斤黑輪條2公斤、米血2公斤、白蘿蔔(代工)4公斤 |
| 4月23日 | 星期四 | 高麗菜(代工)4公斤、洋蔥(代工)3公斤、雞蛋3公斤紅蘿蔔1公斤、青蔥0.5公斤小黃瓜(拍碎) 9公斤、蒜仁0.5公斤綠豆3公斤、地瓜(切塊丁)2公斤 |
| 4月24日 | 星期五 | 雞腿丁(中大丁) 13公斤、四角油豆腐〈小〉3公斤、海帶結2 公斤、枸杞0.2 公斤、青蔥1公斤、老薑0.5公斤高麗菜(代工)10公斤、鮮木耳0.5公斤胡瓜(切薄片) 12公斤、豬肉絲1.5公斤紫菜7包、雞蛋2公斤 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)