**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 12 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 4月27日 | 星期一 | 141人 | wer白 飯 | 1.蔥油雞 | 雞腿丁、青蔥、紅蕃茄、雞蛋、耐龍菜、嫩薑絲、虱目里肌 |
| 2.蕃茄炒蛋 |
| 3.薑絲耐龍菜 |
| 4.虱目魚柳湯 |
| 4月28日 | 星期二 | 141人 | wer麥片飯 | 1.茄汁豬肉(洋蔥、豬肉) | 肉片、洋蔥、青椒、洋芹菜、黑輪片、翡翠、豆腐、豬絞肉、小白菜 |
| 2.芹菜炒甜不辣 |
| 3.炒小白菜 |
| 4.翡翠豆腐湯(翡翠、豆腐、豬絞肉) |
| 4月29日 | 星期三 | 141人 | wer白 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、毛豆、金針菇、秀針菇斤、鮑魚菇、豬肉絲 |
| 2.燴什錦(馬鈴薯、豬絞肉、玉米粒、冷凍三色菜、香菇絲) |
| 3.胡椒毛豆莢(10莢/人) |
| 4.三菇湯 |
| 4月30日 | 星期四 | 141人 | 麵條 (蔬果日) | 1.大滷麵(素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲)  | 素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲、豆干、海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔、芭樂 |
| 2.滷味(豆干、海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔) |
| 3.水果(芭樂) |
| 5月1日 | 星期五 | 141人 | wer五穀飯 | 1.香菇肉燥 | 豬絞肉、豆干、濕香菇、紅蘿蔔、雞蛋、玉米粒、高麗菜、生珍珠粉圓 |
| 2.紅蘿蔔炒玉米蛋 |
| 3.沙茶高麗菜 |
| 4.紅豆粉圓湯 |

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 12 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 4月27日 | 星期一 | 雞腿丁(中大丁)13公斤、青蔥2公斤紅蕃茄9公斤、雞蛋3公斤耐龍菜8公斤、嫩薑絲1.3公斤、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤虱目里肌4公斤胡椒鹽(不辣)1包、康寶雞粉1罐、胡麻油1罐 |
| 4月28日 | 星期二 | 洋蔥(切絲)3公斤、青椒1公斤、小肉片9公斤洋芹菜(切段)6公斤、黑輪片(切條) 4公斤小白菜(代工)6.5公斤翡翠4盒、中華嫩豆腐5盒、豬絞肉1公斤、番茄醬1罐 |
| 4月29日 | 星期三 | 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公斤毛豆莢6公斤(新市)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、青蔥0.5公斤、蒜仁0.5公斤 |
| 4月30日 | 星期四 | 紅蘿蔔(刨絲)1.5公斤、雞蛋3公斤、高麗菜5公斤、青蔥0.5公斤豆干(切片)4公斤、海帶結3公斤、紅蘿蔔(切大丁)2公斤、濕木耳1公斤、白蘿蔔(切大丁)2公斤、油麵15公斤滷包2包、青蔥0.3公斤、紅豆2.5公斤水果141份(興美) |
| 5月1日 | 星期五 | 豆干(切丁) 4公斤、濕香菇(切丁)1公斤、豬絞肉8.5公斤紅蘿蔔(刨絲) 6公斤、雞蛋3公斤、玉米粒(大)1罐高麗菜11公斤、生珍珠粉圓1.5公斤、五穀米1公斤 |

連絡人：陳美君護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)