**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 103學年度 第2學期 第15 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 5月18日 | 星期一 | 141人 | wer白 飯 | 1.梅干扣肉 | 梅乾菜、豬肉丁、五花肉丁、梅花肉丁、油豆腐、濕香菇、豆芽、韭菜、玉米粒醬、雞蛋、馬鈴薯 |
| 2.油豆腐滷香菇 |
| 3.韭菜炒豆芽 |
| 4.玉米濃湯(玉米粒醬、雞蛋、馬鈴薯、麵粉) |
| 5月19日 | 星期二 | 141人 | wer麥片飯 | 1.香酥魚排 | 魚排、紅蘿蔔、雞蛋、青江菜、白蘿蔔、雞骨 |
| 2.紅蘿蔔炒蛋 |
| 3.炒青江菜 |
| 4.白蘿蔔雞湯 |
| 5月20日 | 星期三 | 141人 | wer白 飯 | 1.咖哩雞丁 | 紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、洋蔥、雞蛋、小白菜、豆腐、咖哩粉 |
| 2.洋蔥炒蛋 |
| 3.炒小白菜 |
| 4.味噌豆腐湯 |
| 5月22日 | 星期四 | 141人 | 麵條 (蔬果日) | 1.香菇羹麵(筍絲、高麗菜、雞蛋、木耳、香菇) | 筍絲、高麗菜、雞蛋、木耳、香菇、豆干、海帶、白蘿蔔、油麵、水果油菜 |
| 2.滷味(豆干、海帶、白蘿蔔) |
| 3.炒油菜 |
| 4.水果(小蕃茄) |
| 5月23日 | 星期五 | 141人 | wer五穀飯 | 1.蒜泥白肉 | 梅花寬條豬肉、味味露、扁蒲、雞蛋、紅蘿蔔、豬絞肉、不辣豆瓣醬、豆腐、紫菜 |
| 2.麻婆豆腐(豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬) |
| 3.炒扁蒲(扁蒲、紅蘿蔔) |
| 4.紫菜蛋花湯 |

設計人：蔣佳穎