**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 16週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 5  月  25  日 | 星  期  一 | 141人 | wer白 飯 | 1.紅燒排骨(豬排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪) | 豬排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪、榨菜絲、豬肉絲、萵苣、胡瓜、貢丸 |
| 2.榨菜炒肉絲 |
| 3.炒萵苣 |
| 4.大黃瓜貢丸湯 |
| 5  月  26  日 | 星  期  二 | 141人 | wer麥片飯 | 1. 瓜仔雞(花瓜、雞肉) | 花瓜、雞肉、馬鈴薯、豆芽菜、紅蘿蔔、青蔥、胡瓜、鳥蛋、味噌、海芽、豆腐 |
| 2. 胡瓜燴鳥蛋 |
| 3. 豆芽炒紅蘿蔔絲 |
| 4. 味噌海芽豆腐湯 |
| 5  月  27  日 | 星  期  三 | 141人 | wer  白 飯 | 1. 茄汁豬肉 | 小肉片、洋蔥、青椒、紅甜椒、雞蛋、吻仔魚、扁蒲、小白菜、貢丸 |
| 2. 吻仔魚蒸蛋 |
| 3. 炒扁蒲 |
| 4. 青菜丸子湯 |
| 5  月  28  日 | 星  期  四 | 141人 | 麵條  (蔬果日) | 1. 炒麵(素肉絲、豆芽菜、蛋、素肉醬、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、青蔥) | 素肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、青蔥、油麵、素肉醬、黑輪條、海帶結、絲瓜枸杞、白蘿蔔、愛玉、檸檬汁、粉圓 |
| 2.關東煮(黑輪條、海帶結、白蘿蔔) |
| 3. 枸杞燉絲瓜 |
| 4. 粉圓愛玉檸檬 |
| 5  月  29  日 | 星  期  五 | 141人 | wer  五穀飯 | 1.香酥肉魚 | 肉魚、豆腐、豬絞肉、高麗菜、  甜玉米、白蘿蔔、珍珠魚丸 |
| 2.麻婆豆腐(豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬) |
| 3.炒高麗菜 |
| 4.玉米蘿蔔丸子湯 |

設計人：蔣佳穎

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

103學年度 第2學期 第16 週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 5  月  25  日 | 星  期  一 | 豬排骨(切小塊)8公斤、白蘿蔔(中丁)3公斤、紅蘿蔔(中丁)2公斤  麵輪0.5公斤、榨菜絲7公斤、豬肉絲1公斤  不結球萵苣9公斤、蒜仁0.2公斤、薑絲0.5公斤  胡瓜(代工)3.5公斤、貢丸2公斤 |
| 5  月  26  日 | 星  期  二 | 華南花瓜1桶、土雞(切小塊)16公斤  豆芽菜7.5公斤、紅蘿蔔絲1公斤、青蔥0.5公斤  胡瓜(切片)7公斤、鳥蛋1.5公斤、紅蘿蔔(切片)1.5公斤  豆腐半板、味噌3公斤、濕海帶芽1.5公斤 |
| 5  月  27  日 | 星  期  三 | 豬(切小肉片)9公斤、洋蔥(切絲)2.5公斤、青椒1公斤  紅甜椒1公斤、蕃茄醬(500g)2瓶  雞蛋5公斤、吻仔魚1公斤  扁蒲(切薄片)9公斤、蒜仁0.3公斤  小白菜2公斤、小貢丸2公斤 |
| 5  月  28  日 | 星  期  四 | 素肉絲0.3公斤、高麗菜2公斤、豆芽菜2公斤、紅蘿蔔(絲)1.5公斤、洋蔥(代工)1公斤、雞蛋1公斤、青蔥0.2公斤、素肉醬1包、油麵21公斤  黑輪條2公斤、海帶結2公斤、白蘿蔔(切塊)3公斤  絲瓜(代工)9公斤、枸杞(有存貨不訂購)  愛玉3桶、檸檬汁2罐、粉圓1公斤 |
| 5  月  29  日 | 星  期  五 | 五穀米1公斤、肉魚141條、  豆腐1.5板、豬絞肉2公斤、不辣豆瓣醬一桶  高麗菜9公斤  甜玉米3公斤(請切成1公分的塊狀)、白蘿蔔(切中丁)3公斤、  珍珠魚丸1公斤 |

連絡人:蔣佳穎護理師 電話：(06)5781023轉11 (健康中心)