**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17週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 6月1日 | 星期一 | 141人 | wer白 飯 | 1.炸香腸 | 香腸、韭菜花、豆干、豬絞肉、豆豉、地瓜葉、翡翠、雞蛋、吻仔魚 |
| 2.蒼蠅頭(韭菜花、豆干、豬絞肉) |
| 3.炒地瓜葉 |
| 4.翡翠蛋花吻魚湯(翡翠、雞蛋、吻仔魚) |
| 6月2日 | 星期二 | 141人 | wer地瓜飯 | 1.黑胡椒豬排 | 豬排、冬粉、豬絞肉、高麗菜、包心菜、酸菜絲、土鴨切塊 |
| 2.螞蟻上樹(冬粉、豬絞肉、高麗菜) |
| 3.枸杞燉絲瓜 |
| 4.酸菜鴨肉湯 |
| 6月3日 | 星期三 | 141人 | wer白 飯 | 1.滷肉燥(豬絞肉、豆干、濕香菇) | 豬絞肉、豆干、濕香菇、海茸、九層塔、扁蒲、金針菇、秀針菇、鮑魚菇、豬肉絲 |
| 2.炒扁蒲(扁蒲、紅蘿蔔) |
| 3.塔香海茸 |
| 4.三菇湯(金針菇、秀針菇、鮑魚菇、豬肉絲) |
| 6月4日 | 星期四 | 141人 | 麵條 (蔬果日) | 1.什錦蔬菜粥(洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲、玉米粒、雞蛋) | 洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲、玉米粒、雞蛋、芭樂、麵包、紅茶包、生珍珠粉圓 |
| 2.水果(芭樂) |
| 3.麵包 |
| 4.珍珠紅茶(低糖，勿過甜) |
| 6月5日 | 星期五 | 141人 | wer地瓜飯 | 1. 椒鹽水晶魚丁 | 水晶魚丁、筍絲、豬肉絲、冬瓜、薑絲、翡翠、豆腐、豬絞肉 |
| 2. 筍絲炒肉絲 |
| 3. 薑絲燉冬瓜 |
| 4. 翡翠豆腐湯(翡翠、豆腐、豬絞肉) |

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17週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 6月1日 | 星期一 | 香腸141條(1條約50公克)、豬絞肉2公斤、韭菜花1公斤、豆干(切小丁)5公斤地瓜葉8.5公斤翡翠4盒(雞蛋及吻仔魚有存貨，不訂購) |
| 6月2日 | 星期二 | 紅地瓜(切中丁)2公斤黑胡椒肉片141片(約70公克/片) 、洋蔥(切絲)1公斤冬粉2公斤、豬絞肉1公斤、高麗菜3公斤絲瓜(代工)9公斤、、蒜仁0.5公斤酸菜絲2公斤、土鴨切(小塊)2公斤 |
| 6月3日 | 星期三 | 豬絞肉7公斤、豆干(切丁) 2公斤、濕香菇(切丁)1公斤海茸8公斤、九層塔0.3公斤扁蒲(刨絲)8公斤、紅蘿蔔絲0.5公斤湯：金針菇2公斤、秀針菇0.5公斤、鮑魚菇0.5公斤、豬肉絲1公斤 |
| 6月4日 | 星期四 | 高麗菜3公斤、溼香菇(片)1.5公斤、雞蛋2公斤、青蔥0.2公斤、紅蘿蔔(絲)1.5公斤、洋蔥(絲)1.5公斤、玉米粒1.5公斤、紅茶包8包、生珍珠粉圓3公斤 |
| 6月5日 | 星期五 | 紅地瓜(切中丁)2.5公斤水晶魚丁15公斤(調味撒胡椒鹽，有存貨)、酥脆粉1包筍絲6公斤、豬肉絲1.5公斤、冬瓜(代工切塊)8公斤、嫩薑絲0.2公斤湯：翡翠4盒、中華嫩豆腐5盒、豬絞肉1公斤 |

連絡人:蔣佳穎護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)