**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19 週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 6  月  15  日 | 星  期  一 | 80人 | wer白 飯 | 1.筍干扣肉 | 筍干、五花肉丁、梅花肉丁、茶葉蛋、扁蒲、金針菇、冬瓜、蛤蜊 |
| 2.茶葉蛋 |
| 3.扁蒲燴金針菇 |
| 4.冬瓜蛤蜊湯 |
| 6  月  16  日 | 星  期  二 | 100人 | wer烏龍麵 | 1.肉絲炒烏龍麵 | 豬肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇、青蔥、生粉角、綠豆 |
| 2.QQ綠豆湯 |
| 6  月  17  日 | 星  期  三 | 100人 | wer  白 飯 | 1.炸雞翅 | 雞大翅、海茸、蒜仁、九層塔、豆薯、豬肉絲、四神包、薏仁、豬小腸 |
| 2.塔香海茸 |
| 3.豆薯炒肉絲 |
| 4.四神湯(四神包、薏仁、豬小腸) |
| 6  月  18  日 | 星  期  四 | 100人 | (蔬果日) | 1.炒飯 (高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋) | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、香菇、油豆腐、冬瓜糖塊 |
| 2.油豆腐滷香菇 |
| 3.水果 |
| 4.冬瓜茶 |
| 6  月  19  日 | 星  期  五 | ***端午節***  ***佳節愉快*** | | | |

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19週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 6  月  15  日 | 星  期  一 | * 今日教職員與畢業生一起用餐，辦公室不備餐，準備80份即可。   筍干1.5公斤、五花肉丁1.5公斤、梅花肉丁2公斤  茶葉蛋80顆  扁蒲(刨絲)3.5公斤、金針菇0.5公斤  冬瓜(切小塊) 2公斤、蛤蜊1.5公斤 |
| 6  月  16  日 | 星  期  二 | * 9年級畢業，飯量、菜量今日開始請減少40人份~   豬肉絲2公斤、高麗菜2公斤、、蒜仁0.2公斤、烏龍麵15公斤  紅蘿蔔絲1公斤、溼香菇1.5公斤、青蔥0.5公斤  綠豆2公斤、生粉角0.6公斤  薏仁0.3公斤(週三 四神湯使用) |
| 6  月  17  日 | 星  期  三 | 調理雞大翅100支  海茸5公斤、蒜仁0.2公斤、九層塔0.2公斤  豆薯(切絲)4公斤、青蔥0.2公斤、豬肉絲1公斤  四神包1包、豬小腸1公斤、 |
| 6  月  18  日 | 星  期  四 | 高麗菜2公斤、洋蔥(切細丁)1.5公斤、甜玉米1.5公斤  雞蛋2公斤、紅蘿蔔(切細丁)0.5公斤、青蔥0.2公斤  四角油豆腐100塊、濕香菇(切片) 1公斤、蒜仁0.2公斤  冬瓜糖塊5塊 |
| 6  月  19  日 | 星  期  五 | ***端午節***  ***佳節愉快*** |

連絡人:蔣佳穎護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)