**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20週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期**    **星**  **期** | | **供應人數** | **菜 名** | | **食材**  **內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 6  月  22  日 | 星  期  一 | 100人 | wer粥 | 1.廣東粥(豬肉、雞蛋、香菇、蔥) | 豬絞肉、雞蛋、香菇、蔥、豆干、米血、海帶、芋泥包、冬瓜糖塊 |
| 2.滷味(豆干、米血、海帶) |
| 3.芋泥包 |
| 4.冬瓜茶 |
| 6  月  23  日 | 星  期  二 | 100人 | wer地瓜飯 | 1.卡啦香雞排 | 卡啦雞排、雞蛋、菜脯、枸杞、絲瓜、豆腐、水晶魚丁、味噌 |
| 2.菜脯蛋 |
| 3.枸杞燉絲瓜 |
| 4.味噌魚片湯 |
| 6  月  24  日 | 星  期  三 | 100人 | wer  白 飯 | 1.蒜泥白肉 | 梅花豬肉、芹菜、豆干、蒜仁、薑絲、冬瓜、綠豆、薏仁 |
| 2.芹菜炒豆干 |
| 3.薑絲燉冬瓜 |
| 4.綠豆薏仁湯 |
| 6  月  25  日 | 星  期  四 | 100人 | (蔬果日) | 1.義大利麵 | 洋蔥、紅蘿蔔、玉米粒、義大利肉醬、蕃茄醬、牛排麵、杏鮑菇、薯條、馬鈴薯、玉米粒、雞蛋 |
| 2.薯條 |
| 3.玉米濃湯(玉米粒、雞蛋、馬鈴薯) |
| 6  月  26  日 | 星  期  五 | 100人 | wer  地瓜飯 | 1.馬鈴薯燉肉 | 豬肉片、紅蘿蔔、馬鈴薯  雞蛋、韭菜、豆芽菜、紫菜、雞蛋、青蔥 |
| 2.蒸蛋 |
| 3.韭菜炒豆芽 |
| 4.紫菜蛋花湯 |

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 20週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  星期 | | **採購內容及數量** |
| 6  月  22  日 | 星  期  一 | * 因9年級畢業，飯量、菜量請減少40人份~   粥:豬絞肉2.5公斤、雞蛋1公斤、皮蛋28顆、濕香菇(切丁)1.5公斤、蔥0.2公斤  豆干1.5公斤、海帶結1.5公斤、米血2公斤、滷包2包  芋泥包 100粒、冬瓜糖塊5塊 |
| 6  月  23  日 | 星  期  二 | 卡啦香雞排100片、紅地瓜(丁)1公斤  雞蛋3.5公斤、細菜脯2公斤  絲瓜(代工切片)6公斤、蒜仁0.3公斤、  中華嫩豆腐3盒、水晶魚丁1.5公斤、味噌2公斤  薏仁0.5公斤(隔日甜湯用) |
| 6  月  24  日 | 星  期  三 | 梅花條狀豬肉7.5公斤(每條請切成約5公分寬)  芹菜(切段) 1.5公斤、豆干4公斤  冬瓜(切塊)6公斤、薑絲0.1公斤  綠豆1.5公斤 |
| 6  月  25  日 | 星  期  四 | 洋蔥(切小丁)1.5公斤、紅蘿蔔(切小丁)0.5公斤、玉米粒1公斤、義大利肉醬1包、蕃茄醬1桶、牛排麵12公斤  杏鮑菇1公斤、雞蛋1.5公斤  薯條6公斤(番茄醬可分一些給各班)  玉米濃湯粉1包、玉米粒1公斤、馬鈴薯(切丁)1公斤 |
| 6  月  26  日 | 星  期  五 | 豬肉(切小肉片)5公斤、紅蘿蔔(切中丁)0.5公斤  馬鈴薯(切中丁)1.5公斤、雞蛋4公斤  韭菜1公斤、豆芽菜5公斤  青蔥0.3公斤、紫菜(小)2包  紅地瓜(丁)1公斤 |

連絡人:蔣佳穎護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)