**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 104學年度 第一學期 第1週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** |  **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 8月31日 | 星期一 | 120人 | wer白 飯 | 1.黑胡椒豬排  | 豬排、高麗菜、蒜仁、雞蛋、菜脯、珍珠魚丸、芹菜 |
| 2.炒高麗菜 |
| 3.菜脯炒蛋 |
| 4.魚丸湯 |
| 9月1日 | 星期二 | 120人 | wer麥片飯 | 1.咖哩雞丁 | 咖哩粉、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁、筍絲、豬肉絲、冬瓜、薑絲、味噌、豆腐、水晶魚丁、香蕉 |
| 2.筍絲炒肉絲  |
| 3.薑絲燉冬瓜 |
| 4.味噌魚片湯 |
| 5.香蕉 |
| 9月2日 | 星期三 | 120人 | wer白 飯 | 1.香酥魚排 | 魚排、豬絞肉、不辣豆瓣醬、豆腐、豆芽菜、紅蘿蔔絲、紅茶包、生珍珠粉圓 |
| 2.麻婆豆腐(豆腐、豬絞肉、不辣豆瓣醬)  |
| 3.豆芽炒紅蘿蔔絲 |
| 4.珍珠紅茶(低糖，勿過甜)  |
| 9月3日 | 星期四 | 120人 | wer (蔬果日) | 1.味噌麵(豆芽菜、玉米粒、杏鮑菇、豆腐、洋蔥、海帶芽) | 豆芽菜、玉米粒、杏鮑菇、豆腐、洋蔥、海帶芽、豆干、海帶、白蘿蔔、豆漿、香蕉 |
| 2.滷味(豆干、海帶、白蘿蔔) |
| 3.豆漿 |
| 4.香蕉 |
| 9月4日 | 星期五 | 120人 | wer五穀飯 | 1.蒜泥白肉 | 梅花條狀豬肉、味味露、油豆腐、濕香菇、包心菜、蒜仁、豆薯、雞蛋 |
| 2.油豆腐滷香菇 |
| 3.炒包心菜 |
| 4.豆薯蛋花湯 |

設計人：蔡宛真 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 104學年度 第一學期 第1週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 8月31日 | 星期一 | 黑胡椒肉片120片(約70公克/片) 、洋蔥(切絲)1公斤進口高麗菜7.5公斤、蒜仁0.2公斤雞蛋4公斤、細菜脯1.5公斤珍珠魚丸2.5公斤、芹菜0.5公斤 |
| 9月1日 | 星期二 | 麥片1公斤馬鈴薯(切丁) 2.5公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、雞胸丁13公斤咖哩粉600g 1盒、工研甜咖哩塊 2盒筍絲5公斤、豬肉絲1.5公斤冬瓜(代工切塊)7公斤、嫩薑絲0.2公斤中華嫩豆腐4盒、水晶魚丁2公斤、味噌2公斤 |
| 9月2日 | 星期三 | 香酥魚排60g 120片豆腐2板、豬絞肉1公斤、不辣豆瓣醬一桶(有存貨不訂購) 豆芽菜6公斤、紅蘿蔔絲1公斤、青蔥0.5公斤 紅茶包7包、生珍珠粉圓2.5公斤 |
| 9月3日 | 星期四 | 杏鮑菇1.5公斤、豆腐半版、洋蔥1公斤、豆芽菜2公斤、冷凍玉米粒2公斤、海帶芽0.3公斤、青蔥0.2公斤、味噌3公斤、烏龍麵15公斤豆干3公斤、海帶結2公斤、白蘿蔔2公斤、滷包2包 |
| 9月4日 | 星期五 | 五穀米1公斤梅花條狀豬肉9公斤(每條切成5公分寬)、味味露(有存貨不訂購)四角油豆腐120塊、濕香菇(切片) 1公斤、蒜仁0.2公斤進口包心菜7.5公斤、蒜仁0.2公斤豆薯(切絲) 2公斤、雞蛋2公斤、鲣魚粉(有存貨不訂購) |

設計人：蔡宛真 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)