**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 105學年度 第一學期12週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 11月14日 | 星期一 | 114人 | 地瓜飯地瓜2.5白米5.0 | 1.蒜泥白肉(火鍋肉片、蒜末、青蔥、醬油) | 火鍋肉片、蒜仁、青蔥、醬油、桶筍絲、香菇片、金針菇、肉羹、蒜末、香菜、青花椰菜、薑絲、雞肉丁、鮮香菇、薑片、秀珍菇、枸杞、紅棗 |
| 2.筍絲燴肉羹(桶筍絲、香菇片、金針菇、 肉羹、蒜末、香菜) |
| 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
| 4雙菇雞湯(雞肉丁、鮮香菇、薑片、秀珍菇、枸杞、紅棗) |
| 5.蘋果 |
| 11月15日 | 星期二 | 114人 |  關廟麵12袋7.2 | 1. 鍋燒麵(高麗菜、紅蘿蔔絲、珍珠魚丸、火鍋肉片、蛤蜊、魚餃、味噌)
 | 高麗菜、紅蘿蔔絲、珍珠魚丸、火鍋肉片、蛤蜊、魚餃、毛豆莢、黑胡椒粒、香油 |
| 1. 毛豆莢(毛豆莢、黑胡椒粒、香油)
 |
| 3.藍莓麵包 |
| 4.鮮奶 |
|  |
| 11月16日 | 星期三 | 115人 | wer白米飯白米7.5 | 1.酥炸虱目魚柳(虱目魚柳、麵粉、太白粉、胡椒粉) | 虱目魚柳、杏鮑菇、小四角豆腐、九層塔、老薑片、包心菜、蒜仁、白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血 |
| 2.三杯杏鮑菇(杏鮑菇、小四角豆腐、九層 塔、老薑片、醬油) |
| 3.炒包心菜(包心菜、蒜仁) |
| 4.關東煮(白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血) |
| 11月17日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**燕麥飯白米6.5燕麥1.0 | 1.炸山藥捲(每人2條) | 山藥捲、海帶根、豆干、蒜仁、大白菜、濕香菇、秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、蒜仁、冬瓜露、山粉圓 |
| 2.炒海帶根(海帶根、豆干、蒜仁、豆瓣醬) |
| 3.百菇燴白菜(大白菜、濕香菇、秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔片、蒜末) |
| 4.冬瓜山粉圓(冬瓜露、山粉圓) |
| 5.橘子 |
| 11月18日 | 星期五 | 117人 | wer 胚芽米飯胚芽1.5白米6.5 | 1.蒲燒秋刀魚(蒲燒秋刀魚片) | 蒲燒秋刀魚片、豬血丁、蒜末、油蔥酥、醬油、韭菜、高麗菜、紅蕃茄、蒜仁、豆薯絲、雞蛋、龍骨 |
| 2.韭菜炒豬血(豬血丁、、蒜末、油蔥酥、醬油、韭菜) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、紅蕃茄、蒜仁) |
| 4.豆薯蛋花湯(豆薯絲、雞蛋、龍骨) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 105學年度 第一學期 第12週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 11月14日 | 星期一 | 火鍋肉片7公斤、蒜仁0.2公斤、青蔥0.3公斤、醬油桶筍絲3公斤、鮮香菇0.5公斤、金針菇1公斤、肉羹1公斤、蒜末0.1公斤、香菜0.1公斤青花椰菜7.5公斤、薑絲0.1公斤雞肉丁(切小塊)3公斤、鮮香菇0.5公斤、薑片0.1公斤、秀珍菇1.5公斤、枸杞0.1公斤、紅棗0.1公斤蘋果110份 |
| 11月15日 | 星期二 | 高麗菜6公斤、紅蘿蔔絲1公斤、珍珠魚丸1.5公斤、火鍋肉片4公斤、蛤蜊1公斤、魚餃1公斤、味噌(5盒)毛豆莢(有存貨)、黑胡椒粒(1包)、香油(有存貨)藍莓麵包110份鮮奶110份 |
| 11月16日 | 星期三 | 虱目魚柳13公斤、胡椒粉(有存貨)、麵粉(有存貨)、太白粉(有存貨)杏鮑菇3.5公斤、小四角豆腐4.5公斤、九層塔0.3公斤、老薑片0.1公斤包心菜6公斤、蒜仁0.1公斤白蘿蔔丁3公斤、小黑輪1.5公斤、小貢丸1公斤、米血0.5公斤 |
| 11月17日 | 星期四 | 山藥捲230捲海帶根3.5公斤、豆干片2公斤、蒜仁0.1公斤、醬油(有存貨)、豆瓣醬(有存貨)大白菜6公斤、濕香菇0.5公斤、秀珍菇0.5公斤、金針菇0.5公斤、紅蘿蔔0.5公斤、蒜仁0.1公斤冬瓜露3公斤、山粉圓0.5公斤橘子112份 |
| 11月18日 | 星期五 | 蒲燒秋刀魚片120片豬血丁7.5公斤、蒜末0.1公斤、韭菜1公斤、油蔥酥、醬油(有存貨)高麗菜5公斤、紅蕃茄2公斤、蒜仁0.1公斤豆薯絲3公斤、雞蛋1.5公斤、龍骨1公斤 |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

 午餐執秘 主任 校長