**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13週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 11  月  21  日 | 星  期  一 | 114人 | 地瓜飯  地瓜2.5  白米5.0 | 1.香酥魚排 | 香酥魚排、板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥空心菜、蒜仁、冬瓜、薑絲、蛤蜊 |
| 2.麻婆豆腐(板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥、豆  瓣醬、醬油) |
| 3. 炒空心菜(空心菜、蒜仁) |
| 4.冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、薑絲、蛤蜊) |
| 5.葡萄 |
| 11  月  22  日 | 星  期  二 | 114人 | 芝麻飯  白米7.5  黑芝麻0.1 | 1.梅干扣肉(梅干菜、腱肉丁、醬油、糖) | 梅干菜、梅花肉丁、干貝酥、山東白菜、紅蘿蔔片、培根、蒜末、豆腐、青蔥、紫菜、味噌 |
| 2.干貝酥(每人2個) |
| 3.培根大白菜(山東白菜、紅蘿蔔片、培根  蒜末) |
| 4.味噌湯(豆腐、青蔥、紫菜、味噌) |
| 5.優酪乳 |
| 11  月  23  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  白米飯  白米7.5 | 1.糖醋花枝(魷魚圈、高麗菜、蒜仁、洋蔥絲、紅辣椒、青蔥、蕃茄醬、太白粉) | 魷魚圈、高麗菜、蒜仁、洋蔥絲、紅辣椒、青蔥、菜脯、青蔥、蒜仁、雞蛋、小白菜、薑絲、大黃瓜、魚丸、龍骨 |
| 2.菜脯蔥蛋(菜脯、青蔥、蒜仁、雞蛋) |
| 3.炒小白菜(小白菜、薑絲) |
| 4.大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸、龍骨) |
| 11  月  24  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  糙米飯  白米6.5  糙米1.0 | 1.咖哩蔬菜丁(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩  粉) | 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩粉、海茸、蒜仁、九層塔、油菜、蒜仁、高麗菜、秀珍菇、鮮香菇、金針菇、薑絲、當歸藥包 |
| 2.塔香海茸(海茸、蒜仁、九層塔) |
| 3.炒油菜(油菜、蒜仁) |
| 4.鮮蔬當歸湯(高麗菜、秀珍菇、鮮香菇、金針菇、薑絲、當歸藥包) |
| 5.香蕉 |
| 11  月  25  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 胚芽米飯  胚芽1.5  白米6.5 | 1.瓜仔雞(光雞肉丁、華南花瓜) | 雞腿丁、華南花瓜、雞蛋、青蔥、高麗菜、蒜仁、榨菜絲、金針菇、薑絲、豬肉絲、胡椒粉 |
| 2.蒸蛋(雞蛋、青蔥) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、蒜仁) |
| 4.榨菜肉絲湯(榨菜絲、金針菇、薑絲、豬肉絲、胡椒粉) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

105學年度 第一學期 第13週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 11  月  21  日 | 星  期  一 | 香酥魚排(115塊)  板豆腐2板、瘦絞肉1公斤、蒜仁0.1公斤、青蔥0.3公斤、醬油(有存貨)、豆瓣醬(有存貨)  空心菜6公斤、蒜仁0.1公斤  冬瓜2.6公斤、薑絲0.1公斤、蛤蜊1.2公斤  水果110份 |
| 11  月  22  日 | 星  期  二 | 梅干菜(有存貨)、腱肉丁7公斤  干貝酥225個  山東白菜8公斤、紅蘿蔔片0.3公斤、培根1公斤、蒜末0.1公斤  中華豆腐6盒、青蔥0.2公斤、紫菜(有存貨)、味噌(有存貨)  優酪乳110份 |
| 11  月  23  日 | 星  期  三 | 魷魚圈7公斤、高麗菜3.5公斤、蒜仁0.1公斤、洋蔥絲2公斤、紅辣椒0.1公斤、青蔥0.5公斤、蕃茄醬(有存貨)、太白粉(有存貨)  菜脯3.5公斤、青蔥0.3公斤、蒜仁0.1公斤、雞蛋3.5公斤、  小白菜6公斤、薑絲0.1公斤  大黃瓜1.8公斤、魚丸1.5公斤、龍骨1公斤 |
| 11  月  24  日 | 星  期  四 | 馬鈴薯4公斤、紅蘿蔔1.5公斤、洋蔥1.2公斤、咖哩粉(有存貨)、  海茸5.5公斤、蒜仁0.1公斤、九層塔0.3公斤、  油菜5.5公斤、蒜仁0.1公斤  高麗菜2.5公斤、秀珍菇0.5公斤、鮮香菇0.5公斤、金針菇0.5公斤、薑絲0.1公斤、當歸藥包2包  水果112份 |
| 11  月  25  日 | 星  期  五 | 光雞肉丁12公斤、華南花瓜1罐  雞蛋5公斤、青蔥1公斤  高麗菜6公斤、蒜仁0.1公斤  榨菜絲1.5公斤、金針菇1公斤、薑絲0.1公斤、豬肉絲1公斤、胡椒粉(有存貨) |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

午餐執秘 主任 校長