**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14週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 11月28日 | 星期一 | 114人 | 地瓜飯地瓜2.5白米5.0 | 1. 雙蘿燒雞(光雞肉丁、紅蘿蔔丁、白蘿蔔丁、蒜仁、豆瓣醬)
 | 光雞肉丁、紅蘿蔔丁、白蘿蔔丁、蒜仁、瘦絞肉、木耳絲、大白菜、紅蘿蔔絲、蝦米、冬粉、虱目魚柳、小白菜、薑絲、大陸妹、蒜仁 |
| 1. 螞蟻上樹(瘦絞肉、木耳絲、大白菜、紅蘿蔔絲、蒜仁、冬粉)
 |
| 3.炒大陸妹(大陸妹、蒜仁) |
| 4.虱目魚柳湯(虱目魚柳、小白菜、薑絲) |
| 5.橘子 |
| 11月29日 | 星期二 | 114人 | 白米8.0 | 1.浮水魚粳飯(魚粳、包心菜、桶筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、薑絲) | 魚粳、包心菜、桶筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、薑絲、棒腿、滷包、韭菜、甜不辣 |
| 2.滷雞腿(棒腿、滷包) |
| 3.韭菜炒甜不辣(韭菜、甜不辣、醬油) |
| 4.奶酪 |
|  |
| 11月30日 | 星期三 | 115人 | wer白米飯白米7.5 | 1.泰式打拋豬肉(瘦絞肉、九層塔、辣椒、蒜仁、紅蕃茄、醬油) | 瘦絞肉、九層塔、辣椒、蒜仁、紅蕃茄、扁蒲、金針菇、青花椰菜、薑絲、高麗菜、魚餃、龍骨 |
| 2.扁蒲燴金針菇(扁蒲、金針菇) |
| 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
| 4.高麗菜魚餃湯(高麗菜、魚餃、龍骨) |
| 12月1日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**糙米飯白米6.5糙米1.0 | 1.糖醋黑輪(小黑輪、洋蔥絲、紅黃椒絲、蕃茄醬) | 小黑輪、洋蔥絲、紅黃椒絲、海帶絲、豆干絲、芹菜、包心菜、薑絲、紫菜、雞蛋、青蔥 |
| 2.海帶絲炒豆干絲(海帶絲、豆干絲、芹菜) |
| 3.炒包心菜(包心菜、薑絲) |
| 4.紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥) |
| 5.蘋果 |
| 12月2日 | 星期五 | 117人 | wer 胚芽米飯胚芽1.5白米6.5 | 1.椒鹽水晶魚丁(水晶魚丁、麵粉、太白 粉、胡椒粉) | 水晶魚丁、麵粉、太白粉、胡椒粉、熟花生、麵筋、白蘿蔔丁、紅蘿蔔丁、鈕扣香菇、紅蘿蔔絲、青蔥、蛋、餛飩、小白菜、芹菜 |
| 2.香菇麵筋(熟花生、麵筋、白蘿蔔丁、紅蘿蔔丁、鈕扣香菇、醬油) |
| 3.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔絲、青蔥、蛋) |
| 4.餛飩湯(餛飩、小白菜、芹菜) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 105學年度 第一學期 第14週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 11月28日 | 星期一 | 光雞肉丁8公斤、紅蘿蔔丁1公斤、白蘿蔔丁2公斤、蒜仁0.1公斤、豆瓣醬瘦絞肉1公斤、木耳絲0.5公斤、大白菜5公斤、紅蘿蔔絲0.5公斤、蒜仁0.1公斤、冬粉1.2公斤、醬油大陸妹6公斤、蒜仁0.1公斤虱目魚柳(有存貨)、小白菜1.2公斤、薑絲0.1公斤水果110份 |
| 11月29日 | 星期二 | 魚粳4公斤、包心菜3.5公斤、桶筍絲1.5公斤、紅蘿蔔絲0.8公斤、金針菇0.5公斤、薑絲0.1公斤棒腿110支、滷包(有存貨)韭菜1.5公斤、甜不辣4.5公斤奶酪110份 |
| 11月30日 | 星期三 | 瘦絞肉7公斤、九層塔0.3公斤、辣椒0.1公斤、蒜仁0.1公斤、紅蕃茄1.5公斤、醬油扁蒲5公斤、金針菇2.2公斤青花椰菜7公斤、薑絲0.1公斤高麗菜3公斤、魚餃1.5公斤、龍骨1公斤 |
| 12月1日 | 星期四 | 小黑輪2公斤、洋蔥絲3.5公斤、紅黃椒絲1.5公斤、蕃茄醬(有存貨)海帶絲2公斤、豆干絲1.5公斤、芹菜0.5公斤包心菜7公斤、薑絲0.1公斤紫菜(有存貨)、雞蛋1公斤、青蔥0.1公斤水果112份 |
| 12月2日 | 星期五 | 水晶魚丁14公斤、中筋麵粉1包、太白粉1包、胡椒粉(有存貨)熟花生1公斤、麵筋1公斤、白蘿蔔丁4公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、鈕扣香菇0.2公斤、醬油(有存貨)紅蘿蔔絲4公斤、青蔥0.3公斤、蛋2.5公斤餛飩2公斤、小白菜1.2公斤、芹菜0.3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