**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17週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 12  月  19  日 | 星  期  一 | 114人 | 五穀飯  五穀米1.0  白米6.5 | 1.酥炸虱目魚柳(虱目魚柳、麵粉、太白粉) | 虱目魚柳、杏鮑菇、小四角豆腐、九層塔、薑片、包心菜、薑絲、白蘿蔔丁、甜玉米、小貢丸、芹菜、龍骨 |
| 2.三杯杏鮑菇(杏鮑菇、小四角豆腐、九層  塔、薑片、醬油) |
| 3.炒包心菜(包心菜、薑絲) |
| 4.蘿蔔玉米湯(白蘿蔔丁、甜玉米、小貢丸、芹菜、龍骨) |
| 5.水果 |
| 12  月  20  日 | 星  期  二 | 114人 | 關廟麵  12包 | 1.紅燒豬肉湯麵(腱肉丁、白蘿蔔丁、洋蔥絲、牛番茄、青蔥、薑片、紅蘿蔔丁、蕃茄醬、滷包) | 腱肉丁、白蘿蔔丁、洋蔥絲、牛番茄、青蔥、薑片、紅蘿蔔丁、蕃茄醬、滷包、毛豆莢、黑胡椒粒、香油 |
| 2.毛豆莢(毛豆莢、黑胡椒粒、香油) |
| 3.藍莓麵包 |
|  |
| 5.鮮乳 |
| 12  月  21  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  白米飯  白米7.5 | 1.瓜仔肉燥(瘦絞肉、華南花瓜) | 瘦肉燥、華南花瓜  馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒、青花椰菜、薑絲、冬瓜、蛤蜊、薑絲 |
| 2.四色洋芋(馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒) |
| 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
| 4.冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、蛤蜊、薑絲) |
|  |
| 12  月  22  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  糙米飯  白米6.5  糙米1.0 | 1.塔香海茸(海茸、蒜仁、九層塔) | 海茸、蒜仁、九層塔、紅蕃茄、雞蛋、豆腐、青蔥、  空心菜、蒜仁、紅豆、小湯圓、麥片 |
| 2.蕃茄蛋炒豆腐(紅蕃茄、雞蛋、豆腐、青  蔥) |
| 3.炒空心菜(空心菜、蒜仁) |
| 4.紅豆湯圓(紅豆、小湯圓、麥片) |
| 5.水果 |
| 12  月  23  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 胚芽米飯  白米6.0  胚芽1.5 | 1.咖哩雞丁(光雞肉丁、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、洋蔥丁、咖哩粉) | 光雞肉丁、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、洋蔥丁、咖哩粉、雞蛋、青蔥、青江菜、秀珍菇、薑絲、餛飩、小白菜、芹菜 |
| 2.蒸蛋(雞蛋、青蔥) |
| 3.炒青江菜(青江菜、秀珍菇、薑絲) |
| 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17週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 12  月  19  日 | 星  期  一 | 虱目魚柳10公斤  杏鮑菇3.5公斤、小四角豆腐4公斤、九層塔0.3公斤、薑片0.1公斤  包心菜7公斤、薑絲0.1公斤  白蘿蔔丁3公斤、甜玉米1.5公斤、小貢丸1公斤、芹菜0.3公斤、龍骨1公斤  水果110份 |
| 12  月  20  日 | 星  期  二 | 腱肉丁7公斤、白蘿蔔丁4公斤、洋蔥絲2公斤、牛番茄2公斤、青蔥0.3公斤、薑片0.1公斤、紅蘿蔔丁1公斤、蕃茄醬(有存貨)、滷包(有存貨)  毛豆莢5公斤、黑胡椒粒(有存貨)  鮮乳110份 |
| 12  月  21  日 | 星  期  三 | 瘦絞肉7公斤、華南花瓜1罐  馬鈴薯丁2.5公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、毛豆仁0.5公斤、玉米粒2公斤  青花椰菜6公斤、薑絲0.1公斤  冬瓜2.6公斤、蛤蜊1.2公斤、薑絲0.1公斤 |
| 12  月  22  日 | 星  期  四 | 海茸5.5公斤、蒜仁0.1公斤、九層塔0.3公斤  牛蕃茄3.5公斤、雞蛋2.5公斤、豆腐3公斤、青蔥0.2公斤  空心菜6公斤、蒜仁0.1公斤  紅豆1.5公斤、小湯圓1.5公斤、麥片0.5公斤  水果112份 |
| 12  月  23  日 | 星  期  五 | 光雞肉丁12公斤、馬鈴薯丁1.5公斤、紅蘿蔔丁1.5公斤、洋蔥丁0.5公斤、咖哩粉(有存貨)  雞蛋5公斤、青蔥1公斤  青江菜5.5公斤、秀珍菇1公斤、薑絲0.1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