**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18週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 12月26日 | 星期一 | 114人 | 五穀飯五穀米1.0白米6.5 | 1.梅干扣肉(梅干菜、腱肉丁、醬油、糖) | 梅干菜、腱肉丁、扁蒲、金針菇、菠菜、蒜仁、白蘿蔔丁、雞蛋、小魚干、豆腐、青蔥、味噌 |
| 2.扁蒲燴金針菇(扁蒲、金針菇) |
| 3.炒菠菜(菠菜、蒜仁) |
| 4.蘿蔔味增湯(白蘿蔔丁、雞蛋、小魚干、豆腐青蔥、味噌) |
| 5.橘子 |
| 12月27日 | 星期二 | 114人 |  芝麻飯 白米7.5 黑芝麻 0.1 | 1.香酥魚排 | 旗魚排、海帶根、豆干、蒜仁、油菜、豬血、酸菜絲、薑絲 |
| 2.炒海帶根(海帶根、豆干、蒜仁、豆瓣醬、醬油) |
| 3.炒油菜(油菜、蒜仁) |
| 4.酸菜豬血湯(豬血、酸菜絲、薑絲) |
| 5.奶酪 |
| 12月28日 | 星期三 | 115人 | wer白米飯白米7.5 | 1.蔥油雞(光雞肉丁、青蔥、薑絲、香油) | 光雞肉丁、青蔥、薑絲、雞蛋、紅蘿蔔絲、青蔥、大陸妹、蒜仁、珍珠魚丸、油條、茼蒿、芹菜、龍骨 |
| 2.紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔絲、青蔥) |
| 3.炒大陸妹(大陸妹、蒜仁) |
| 4.茼蒿魚丸湯(珍珠魚丸、油條、茼蒿、芹菜 龍骨) |
|  |
| 12月29日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**白米8.0 | 1.炒飯(高麗菜、雞蛋、毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、香菇、青蔥) | 高麗菜、雞蛋、毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、香菇、青蔥白蘿蔔、豆干、海帶結、豆薯、雞蛋、青蔥 |
| 2.滷味(白蘿蔔、豆干、海帶結、醬油) |
| 3.豆薯蛋花湯(豆薯、雞蛋、青蔥、龍骨) |
| 4.葡萄 |
|  |
| 12月30日 | 星期五 | 117人 | wer 胚芽米飯白米6.5胚芽1.5 | 1.起司豬排 | 起司豬排、韭菜、甜不辣、高麗菜、蒜仁、紅蕃茄、西谷米、椰奶 |
| 2.韭菜炒甜不辣(韭菜、甜不辣、醬油) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、蒜仁、紅蕃茄) |
| 4.椰奶西米露(西谷米、椰奶) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 105學年度 第一學期 第18週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 12月26日 | 星期一 | 梅干菜(有存貨)、腱肉丁7公斤扁蒲5公斤、金針菇2.2公斤菠菜7公斤、蒜仁0.1公斤白蘿蔔丁2.5公斤、雞蛋1公斤、小魚干0.2公斤、中華豆腐5盒、青蔥0.2公斤、味噌(有存貨)橘子110份 |
| 12月27日 | 星期二 | 旗魚排115塊海帶根3.5公斤、豆干3公斤、蒜仁0.1公斤、豆瓣醬(有存貨)蒜仁0.1公斤、油菜6公斤豬血2.5公斤、酸菜絲2公斤、薑絲0.1公斤奶酪110份 |
| 12月28日 | 星期三 | 光雞肉丁13公斤、青蔥0.3公斤、薑絲0.2公斤雞蛋2.5公斤、紅蘿蔔絲4公斤、青蔥0.3公斤大陸妹6公斤、蒜仁0.1公斤珍珠魚丸1公斤、油條10條、茼蒿2公斤、芹菜0.3公斤、龍骨1公斤 |
| 12月29日 | 星期四 | 高麗菜3公斤、雞蛋2公斤、毛豆仁(有存貨)、玉米粒2公斤、紅蘿蔔2公斤、香菇(有存貨)、青蔥0.5公斤白蘿蔔2.5公斤、豆干3公斤、海帶結2公斤豆薯絲3公斤、雞蛋1.5公斤、青蔥0.1公斤、龍骨1公斤葡萄112份 |
| 12月30日 | 星期五 | 起司豬排115塊韭菜1.5公斤、甜不辣4.5公斤高麗菜5公斤、蒜仁0.1公斤、紅蕃茄2公斤西谷米2.5公斤、椰奶2小瓶 |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

 午餐執秘 主任 校長