**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19週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 1  月  2  日 | 星  期  一 | 114人 |  |  | 元旦補假 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 1  月  3  日 | 星  期  二 | 114人 | 芝麻飯  白米7.5  黑芝麻 0.1 | 1.沙茶魚丁(旗魚丁、洋蔥丁、西洋芹、蒜仁、薑絲、沙茶粉、紅蘿蔔片) | 旗魚丁、洋蔥丁、西洋芹、紅蘿蔔片、蒜仁、薑絲、桶筍絲、雞蛋、小白菜、白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血 |
| 2.筍絲炒蛋(桶筍絲、雞蛋、蒜仁) |
| 3.炒小白菜(小白菜、薑絲) |
| 4.關東煮(白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血) |
| 5.優酪乳 |
| 1  月  4  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、胡瓜、小鳥蛋、紅蘿蔔、空心菜、虱目魚柳、小白菜、薑絲 |
| 2.胡瓜燴鳥蛋(胡瓜、小鳥蛋、紅蘿蔔) |
| 3.炒空心菜(空心菜、蒜仁) |
| 4.虱目魚柳湯(虱目魚柳、小白菜、薑絲) |
|  |
| 1  月  5  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  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、高麗菜、秀珍菇、鮮香菇、金針菇、薑絲、當歸藥包 |
| 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.鮮蔬當歸湯(高麗菜、秀珍菇、鮮香菇、金針菇、薑絲、當歸藥包) |
| 5.蜜棗 |
| 1  月  6  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 胚芽米飯  白米6.5  胚芽1.5 | 1.梅子雞(光雞肉丁、薑片、高麗菜、醬油、麻  油、話梅、米酒) | 光雞肉丁、薑片、高麗菜、話梅、米酒、小黃瓜丁、熟花生、紅蘿蔔丁、蒜末、青江菜、秀珍菇、薑絲紫菜、雞蛋、青蔥 |
| 2.脆瓜長生果(小黃瓜丁、熟花生、紅蘿蔔丁、蒜末) |
| 3.炒青江菜(青江菜、秀珍菇、薑絲) |
| 4.紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

105學年度 第一學期 第19週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 1  月  2  日 | 星  期  一 | 元旦補假 |
| 1  月  3  日 | 星  期  二 | 旗魚丁10公斤、洋蔥丁1.3公斤、西洋芹2公斤、紅蘿蔔片0.5公斤、蒜仁0.1公斤、薑絲0.1公斤、沙茶粉(有存貨)  桶筍絲4公斤、雞蛋2.5公斤、蒜仁0.1公斤  小白菜6.5公斤、薑絲0.1公斤  白蘿蔔丁3公斤、小黑輪1公斤、小貢丸1公斤、米血0.5公斤  優酪乳110份 |
| 1  月  4  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、醬油(有存貨)  胡瓜5.5公斤、小鳥蛋3公斤、紅蘿蔔0.5公斤  空心菜7公斤、蒜仁0.1公斤  虱目魚柳2.5公斤、小白菜1公斤、薑絲0.1公斤 |
| 1  月  5  日 | 星  期  四 | 小黑輪2公斤、洋蔥絲3.5公斤、紅椒絲0.7公斤、黃椒絲0.8公斤、番茄醬  海帶絲2.5公斤、豆干絲1.5公斤、芹菜0.5公斤  包心菜7.5公斤、薑絲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  蜜棗112份 |
| 1  月  6  日 | 星  期  五 | 光雞肉丁10公斤、薑片0.1公斤、高麗菜3公斤、話梅1包、米酒(有存貨)、麻油1瓶、醬油(有存貨)  小黃瓜丁6公斤、熟花生1.3公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、蒜末0.1公斤  青江菜5.5公斤、秀珍菇1公斤、薑絲0.1公斤  紫菜(有存貨)、雞蛋1公斤、青蔥0.1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