**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20週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 1  月  9  日 | 星  期  一 | 114人 | 地瓜飯  地瓜2.5  白米5.0 | 1.芥藍炒肉(芥藍菜、火鍋肉片、蒜仁、豆瓣醬、沙茶粉) | 芥藍菜、火鍋肉片、蒜仁、雞蛋、甜玉米粒、火腿、油菜、蒜仁、冬瓜、排骨、薏仁、薑片 |
| 2.蛋炒玉米火腿(雞蛋、甜玉米粒、火腿) |
| 3.炒油菜(油菜、蒜仁) |
| 4.冬瓜排骨湯(冬瓜、排骨、薏仁、薑片) |
| 5.小蕃茄 |
| 1  月  10  日 | 星  期  二 | 114人 | 白米飯  白米7.5 | 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、豆瓣醬、毛豆莢、黑胡椒粒、紅蕃茄、雞蛋、豆腐、青蔥、大黃瓜、魚丸、龍骨 |
| 2.毛豆莢(毛豆莢、黑胡椒粒、香油) |
| 3.蕃茄蛋炒豆腐(紅蕃茄、雞蛋、豆腐、青蔥) |
| 4.大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸、龍骨) |
| 5.鮮奶 |
| 1  月  11  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  五穀飯  白米6.5  五穀米1.0 | 1.干貝酥(每人2個) | 干貝酥、桶筍絲、香菇片、金針菇、肉粳、蒜末、香菜青花椰菜、薑絲、高麗菜、魚餃、龍骨 |
| 2.筍絲燴肉粳(桶筍絲、香菇片、金針菇、肉粳、蒜末、香菜) |
| 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) |
|  |
| 1  月  12  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  燕麥飯  白米6.5  燕麥1.0 | 1.豆鼓滷冬瓜(冬瓜、薑絲、白豆醬、醬油、糖) | 冬瓜、薑絲、白豆醬、豆芽菜、黑胡椒粒小白菜、薑絲紅豆、麥片、芋圓 |
| 2.鐵板豆芽(豆芽菜、黑胡椒粒) |
| 3.炒小白菜(小白菜、薑絲)--有機蔬菜 |
| 4.紅豆甜湯(紅豆、麥片、芋圓) |
| 5.蜜棗 |
| 1  月  13  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 胚芽米飯  白米6.5  胚芽1.5 | 1.蒲燒魚腹肉(每人1片) | 蒲燒魚腹肉、榨菜絲、瘦肉絲、薑絲菠菜、蒜仁、豆腐、青蔥、紫菜、味噌 |
| 2.榨菜炒肉絲(榨菜絲、瘦肉絲、薑絲) |
| 3.炒菠菜(菠菜、蒜仁) |
| 4.味噌湯(豆腐、青蔥、紫菜、味噌) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

105學年度 第一學期 第20週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 1  月  9  日 | 星  期  一 | 芥藍菜3公斤、火鍋肉片5.5公斤、蒜仁0.1公斤、豆瓣醬(有存貨)、沙茶粉(有存貨)  雞蛋4公斤、甜玉米粒3公斤、火腿1.5公斤  油菜6公斤、蒜仁0.1公斤  冬瓜2.5公斤、排骨1公斤、薏仁0.5公斤、薑片0.1公斤  水果110份 |
| 1  月  10  日 | 星  期  二 | 光雞肉丁8公斤、紅蘿蔔丁0.8公斤、白蘿蔔丁2公斤、蒜仁0.1公斤、豆瓣醬  毛豆莢(有存貨)、黑胡椒粒(有存貨)  紅蕃茄4公斤、雞蛋3公斤、中華豆腐10盒、青蔥0.2公斤  大黃瓜2公斤、珍珠魚丸1.3公斤、龍骨1公斤  鮮奶110份 |
| 1  月  11  日 | 星  期  三 | 干貝酥225個  桶筍絲3公斤、香菇片0.5公斤、金針菇1公斤、肉粳1公斤、蒜末0.1公斤、香菜0.1公斤  青花椰菜6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 |
| 1  月  12  日 | 星  期  四 | 冬瓜9公斤、青蔥0.3公斤、薑絲0.1公斤、白豆醬1罐  豆芽菜6.2公斤、黑胡椒粒(有存貨)  小白菜6公斤、薑絲0.1公斤  紅豆1.5公斤、麥片0.5公斤、芋圓1.5公斤  水果112份 |
| 1  月  13  日 | 星  期  五 | 蒲燒魚腹肉120片  榨菜絲5公斤、瘦肉絲1.5公斤、薑絲0.1公斤  菠菜7公斤、蒜仁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) |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

午餐執秘 主任 校長