**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21週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 1月16日 | 星期一 | 114人 | 五穀飯五穀米1.0白米6.5 | 1.柳葉魚(每人2隻) | 柳葉魚、板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥、高麗菜、蒜仁、紅蕃茄、光雞肉丁、鮮香菇、秀珍菇、薑片、枸杞、紅棗 |
| 2.麻婆豆腐(板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥、豆 瓣醬、醬油) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、蒜仁、紅蕃茄) |
| 4.雙菇雞湯(光雞肉丁、鮮香菇、秀珍菇、薑片、枸杞、紅棗) |
| 5.蜜棗 |
| 1月17日 | 星期二 | 114人 |  芝麻飯 白米7.5 黑芝麻 0.1 | 1.糖醋花枝(魷魚圈、高麗菜、蒜仁、洋蔥絲、紅辣椒、青蔥、蕃茄醬、太白粉) | 魷魚圈、高麗菜、蒜仁、洋蔥絲、紅辣椒、青蔥、雞蛋、青蔥、花椰菜、紅蘿蔔、蒜仁、白蘿蔔丁、甜玉米、小貢丸、芹菜、龍骨 |
| 2.蒸蛋(雞蛋、青蔥) |
| 3.炒花椰菜(花椰菜、紅蘿蔔、蒜仁) |
| 4.蘿蔔玉米湯(白蘿蔔丁、甜玉米、小貢丸、芹菜、龍骨) |
|  |
| 1月18日 | 星期三 | 115人 | wer白米飯白米7.5 | 1蒜泥白肉(火鍋肉片、蒜末、青蔥、醬油) | 火鍋肉片、蒜末、青蔥、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒、青江菜、秀珍菇、薑絲紫菜、雞蛋、青蔥 |
| 2四色洋芋(馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒) |
| 3.炒青江菜(青江菜、秀珍菇、薑絲)-有機蔬菜 |
| 4.紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥) |
|  |
| 1月19日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**白米5.0 | 1.廣東粥(高麗菜、雞蛋、皮蛋、油條、香菇、青蔥、玉米粒) | 高麗菜、雞蛋、皮蛋、油條、香菇、青蔥、玉米粒海帶結、豆干丁、小鳥蛋、米血、薑片、青蔥、紅辣椒 |
| 2.滷味(海帶結、豆干丁、小鳥蛋、米血、薑 片、青蔥、紅辣椒) |
| 3.優酪乳 |
| 4.柳丁 |
|  |
| 1月20日 | 星期五 | 117人 | wer  |  | 放寒假 |
|  |
|  |
|  |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 105學年度 第一學期 第21週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 1月16日 | 星期一 | 柳葉魚230條板豆腐2板、瘦絞肉1公斤、蒜仁0.1公斤、青蔥0.3公斤高麗菜5.5公斤、蒜仁0.1公斤、紅蕃茄2公斤光雞肉丁3公斤、鮮香菇0.5公斤、秀珍菇1.5公斤、薑片0.1公斤、枸杞0.1公斤、紅棗0.1公斤水果110份 |
| 1月17日 | 星期二 | 魷魚圈6.5公斤、高麗菜3.5公斤、蒜仁0.1公斤、洋蔥絲2公斤、紅辣椒0.1公斤、青蔥0.5公斤雞蛋5公斤、青蔥1公斤花椰菜6公斤、紅蘿蔔0.5公斤、蒜仁0.1公斤白蘿蔔丁3公斤、甜玉米1公斤、小貢丸1公斤、芹菜0.3公斤、龍骨1公斤 |
| 1月18日 | 星期三 | 火鍋肉片7公斤、蒜末0.2公斤、青蔥0.3公斤馬鈴薯丁3公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、毛豆仁(有存貨)、玉米粒2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 |
| 1月19日 | 星期四 | 高麗菜3公斤、雞蛋3公斤、皮蛋35顆、油條16條、香菇0.5公斤、青蔥0.5、玉米粒2.5公斤海帶結3公斤、豆干丁3公斤、小鳥蛋3公斤、米血2.5公斤、薑片0.1公斤、青蔥0.3公斤、紅辣椒0.1公斤優酪乳112份水果112份 |
| 1月20日 | 星期五 | 放寒假 |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

 午餐執秘 主任 校長