**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 105學年度 第二學期第1週

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** |
|  |  |  | **食** | **副 食** |
| 2月13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) |
|  |  |  |  | 2.麻婆豆腐(板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥、豆瓣醬、醬油) |
|  |  |  |  | 3.炒大陸妹(大陸妹、蒜仁) |
|  |  |  |  | 4.雙菇雞湯(光雞肉丁、鮮香菇、秀珍菇、薑片、枸杞、紅棗) |
|  |  |  |  | 5.小蕃茄 |
| 2月14日 | 星期二 | 114人 |  油飯 糯米12公斤 | 1.油飯(糯米、香菇、乾魷魚、小蝦米、瘦肉絲、三色豆、芋頭丁、五香粉) |
|  |  |  |  | 2.紅蛋 |
|  |  |  |  | 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
|  |  |  |  | 4.酸菜鴨肉湯(酸菜仁、薑絲、鴨肉丁) |
|  |  |  |  | 5.優酪乳 |
| 2月15日 | 星期三 | 115人 | wer白米飯白米8公斤 | 1.蒜泥白肉(火鍋肉片、蒜末、青蔥、醬油) |
|  |  |  |  | 2.四色洋芋(馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒) |
|  |  |  |  | 3.炒高麗菜(高麗菜、蒜仁、紅番茄) |
|  |  |  |  | 4.紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥) |
|  |  |  |  |  |
| 2月16日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**白米7.5黑芝麻0.1 | 1.香菇麵筋(熟花生、麵筋、白蘿蔔丁、紅蘿蔔丁、香菇、醬油) |
|  |  |  |  | 2.鐵板豆芽(豆芽菜、黑胡椒粒) |
|  |  |  |  | 3.炒花椰菜(花椰菜、紅蘿蔔、蒜仁) |
|  |  |  |  | 4.綠豆地瓜湯(綠豆、地瓜丁) |
|  |  |  |  | 5.橘子 |
| 2月17日 | 星期五 | 115人 | wer白米6.5糙米1.0 | 1.瓜子肉燥(瘦絞肉、華南花瓜) |
|  |  |  |  | 2.蒸蛋(雞蛋、青蔥) |
|  |  |  |  | 3.炒小白菜(小白菜、薑絲)--有機蔬菜 |
|  |  |  |  | 4.大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸、龍骨) |
| 2月18日 | 星期六 | 114人 | wer 白米飯 7.5 | 1.雙蘿燒雞(光雞肉丁、紅蘿蔔丁、白蘿蔔丁、蒜仁、豆瓣醬) |
|  |  |  |  | 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.蘿蔔玉米湯(白蘿蔔丁、甜玉米粒、小貢丸、芹菜、龍骨) |

 **台南市立山上國中一週菜單採購表**

 105學年度 第一學期 第1週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 2月13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公斤大陸妹6公斤、蒜仁0.1公斤光雞肉丁3公斤、鮮香菇(有存貨) 、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 |
| 2月14日 | 星期二 | 糯米12公斤、乾香菇0.5公斤、乾魷魚1公斤、小蝦米0.2公斤、瘦肉絲4公斤、三色豆3公斤、芋頭丁4公斤、五香粉1小包雞蛋130顆青花椰菜6.5公斤、薑絲0.1公斤酸菜仁2公斤、薑絲0.1公斤、鴨肉丁3公斤優酪乳110份 |
| 2月15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0.5公斤、玉米粒2公斤高麗菜5.5公斤、紅番茄2公斤、蒜仁0.1公斤紫菜(有存貨)、雞蛋1公斤、青蔥0.1公斤 |
| 2月16日 | 星期四 | 熟花生0.5公斤、麵筋1公斤、白蘿蔔丁4公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、香菇(有存貨)、醬油豆芽菜6.5公斤、黑胡椒粒(有存貨)花椰菜6公斤、紅蘿蔔0.5公斤、蒜仁0.1公斤綠豆1.5公斤、地瓜丁2.5公斤水果112份 |
| 2月17日 | 星期五 | 瘦絞肉7公斤、華南花瓜1罐雞蛋5公斤、青蔥1公斤小白菜6公斤、薑絲0.1公斤大黃瓜2公斤、珍珠魚丸1.3公斤、龍骨1公斤 |
| 2月18日 | 星期六 | 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(5公斤)、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 |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

 午餐執秘 主任 校長