**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2週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 2  月  20  日 | 星  期  一 | 114人 | 燕麥飯  燕麥1.0  白米6.5 | 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、火腿丁) |
| 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 |
| 2  月  21  日 | 星  期  二 | 114人 | 白米飯  白米4.0 | 1.皮蛋瘦肉粥(高麗菜、玉米粒、芹菜、瘦絞肉、皮蛋、香菇、油條、油蔥酥) | 高麗菜、玉米粒、芹菜、瘦絞肉、皮蛋、香菇、油條、油蔥酥  海帶結、豆干丁、小鳥蛋、米血丁、薑  片、青蔥、紅辣椒 |
| 2.滷味(海帶結、豆干丁、小鳥蛋、米血丁、薑  片、青蔥、紅辣椒) |
| 3.熱狗捲麵包 |
| 4.奶酪 |
|  |
| 2  月  22  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  五穀飯  白米6.5  五穀米1.0 | 1.滷雞腿(棒腿、滷包) | 棒腿、桶筍絲、香菇片、金針菇、肉粳、蒜末、香菜、菠菜、蒜仁、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.炒菠菜(菠菜、蒜仁) |
| 4.高麗菜魚餃湯(高麗菜、魚餃、龍骨) |
|  |
| 2  月  23  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  糙米飯  白米6.5  糙米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、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.橘子 |
| 2  月  24  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、薑絲青江菜、秀珍菇、豆腐、青蔥、紫菜、味噌 |
| 2.榨菜炒肉絲(榨菜絲、瘦肉絲、薑絲) |
| 3.炒青江菜(青江菜、秀珍菇、薑絲)-有機蔬菜 |
| 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 第二學期 第2週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 2  月  20  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、火腿丁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 |
| 2  月  21  日 | 星  期  二 | 高麗菜4公斤、玉米粒2公斤、芹菜0.3公斤、瘦絞肉4公斤、皮蛋35顆、香菇(有存貨)、油條16條、油蔥酥(有存貨)  海帶結3公斤、豆干丁3公斤、小鳥蛋3公斤、米血丁2.5公斤、薑片0.1公斤、青蔥0.3公斤、紅辣椒0.1公斤  熱狗捲麵包110份  奶酪110份 |
| 2  月  22  日 | 星  期  三 | 棒腿110支、滷包(有存貨)  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  菠菜7公斤、蒜仁0.1公斤  高麗菜3公斤、魚餃1.5公斤、龍骨1公斤 |
| 2  月  23  日 | 星  期  四 | 冬瓜9公斤、青蔥0.3公斤、薑絲0.1公斤、白豆醬(有存貨)  海帶絲2公斤、豆干絲1.5公斤、芹菜0.5公斤  包心菜7公斤、薑絲0.1公斤  高麗菜2.5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  水果112份 |
| 2  月  24  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  青江菜6公斤、秀珍菇1公斤、薑絲0.1公斤  中華豆腐6盒、青蔥0.2公斤、紫菜(有存貨)、味噌1盒 |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

午餐執秘 主任 校長