**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3週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 2  月  27  日 | 星  期  一 | 0人 |  |  | 彈性放假 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2  月  28  日 | 星  期  二 | 0人 |  |  | 228紀念日 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 3  月  1  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  白米飯  白米8.0 | 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、包心菜、虱目魚柳、小白菜、薑絲 |
| 2.胡瓜燴鳥蛋(胡瓜、小鳥蛋、紅蘿蔔) |
| 3.炒包心菜(包心菜、薑絲) |
| 4.虱目魚柳湯(虱目魚柳、小白菜、薑絲) |
| 5.優酪乳 |
| 3  月  2  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  白米7.5  黑芝麻0.1 | 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、桶筍絲、雞蛋、蒜仁、青花椰菜、薑絲、紅豆、麥片、芋圓 |
| 2.筍絲炒蛋(桶筍絲、雞蛋、蒜仁) |
| 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
| 4.紅豆甜湯(紅豆、麥片、芋圓) |
| 5.橘子 |
| 3  月  3  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 糙米飯  白米6.5  糙米1.0 | 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、小白菜、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.炒小白菜(小白菜、薑絲)-有機蔬菜 |
| 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 第二學期 第3週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 2  月  27  日 | 星  期  一 | 彈性放假 |
| 2  月  28  日 | 星  期  二 | 228紀念日 |
| 3  月  1  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2.5公斤、紅蘿蔔0.5公斤  包心菜7公斤、薑絲0.1公斤  虱目魚柳2.5公斤、小白菜1公斤、薑絲0.1公斤  優酪乳111份 |
| 3  月  2  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1罐  桶筍絲4公斤、雞蛋2.5公斤、蒜仁0.1公斤  青花椰菜6.5公斤、薑絲0.1公斤  紅豆1.5公斤、麥片0.5公斤、芋圓2公斤  橘子111份 |
| 3  月  3  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(有存貨)、米酒(有存貨)、麻油(有存貨)、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  小白菜6.5公斤、薑絲0.1公斤  紫菜1包、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