**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5週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 3  月  13  日 | 星  期  一 | 114人 | 五穀飯  五穀米1.0  白米6.5 | 1.酥炸虱目魚柳(虱目魚柳、麵粉、太白粉) | 虱目魚柳、杏鮑菇、小四角豆腐、九層塔、薑片、包心菜、薑絲、白蘿蔔丁、甜玉米、小貢丸、芹菜、龍骨 |
| 2.三杯杏鮑菇(杏鮑菇、小四角豆腐、九層  塔、薑片、醬油) |
| 3.炒空心菜(空心菜、蒜仁) |
| 4.蘿蔔玉米湯(白蘿蔔丁、甜玉米粒、小貢丸、芹菜、龍骨) |
| 5.蓮霧 |
| 3  月  14  日 | 星  期  二 | 114人 | 白米飯  白米7.5 | 1.蔥爆肉絲(瘦肉絲、豆干片、蒜仁、青蔥、紅甜椒、醬油) | 瘦肉絲、豆干片、蒜仁、青蔥、紅甜椒、瘦絞肉、木耳絲、大白菜、紅蘿蔔絲、蒜仁、冬粉、高麗菜、紅蕃茄、蒜仁白蘿蔔丁、火鍋肉片、蛤蜊、柴魚片、乾香菇 |
| 2.螞蟻上樹(瘦絞肉、木耳絲、大白菜、紅蘿  蔔絲、蒜仁、冬粉) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、紅蕃茄、蒜仁) |
| 4.土瓶蒸湯(白蘿蔔丁、火鍋肉片、蛤蜊、柴魚片、乾香菇) |
| 5.鮮乳 |
| 3  月  15  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  燕麥飯  白米6.5  燕麥1.0 | 1.沙茶魚丁(旗魚丁、洋蔥丁、西洋芹、蒜仁、  薑絲、沙茶粉、紅蘿蔔片) | 旗魚丁、洋蔥丁、西洋芹、蒜仁、  薑絲、沙茶粉、紅蘿蔔片、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒、花椰菜、蒜仁、餛飩、小白菜、芹菜 |
| 2.四色洋芋(馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、毛豆仁、玉米粒) |
| 3.炒花椰菜(花椰菜、紅蘿蔔、蒜仁) |
| 4.餛飩湯(餛飩、小白菜、芹菜) |
|  |
| 3  月  16  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  糙米飯  白米6.5  糙米1.0 | 1.塔香海茸(海茸、蒜仁、九層塔) | 海茸、蒜仁、九層塔、紅蕃茄、雞蛋、豆腐、青蔥、  油菜、蒜仁、綠豆、地瓜丁 |
| 2.蕃茄蛋炒豆腐(紅蕃茄、雞蛋、豆腐、青  蔥) |
| 3.炒油菜(油菜、蒜仁) |
| 4.綠豆地瓜湯(綠豆、地瓜丁) |
| 5.小蕃茄 |
| 3  月  17  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 白米飯  白米7.5 | 1.咖哩雞丁(光雞肉丁、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、洋蔥丁、咖哩粉) | 光雞肉丁、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、洋蔥丁、咖哩粉、雞蛋、青蔥、包心菜、秀珍菇、薑絲、冬瓜、蛤蜊、薑絲 |
| 2.蒸蛋(雞蛋、青蔥) |
| 3.炒包心菜(包心菜、薑絲) |
| 4.冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、蛤蜊、薑絲) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

105學年度 第二學期 第5週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 3  月  13  日 | 星  期  一 | 虱目魚柳10公斤  杏鮑菇3.5公斤、小四角豆腐4公斤、九層塔0.3公斤、薑片0.1公斤  空心菜7公斤、蒜仁0.1公斤  白蘿蔔丁3公斤、甜玉米粒1公斤、小貢丸1公斤、芹菜0.3公斤、龍骨1公斤  水果110份 |
| 3  月  14  日 | 星  期  二 | 瘦肉絲7.5公斤、豆干片2.5公斤、蒜仁0.1公斤、青蔥0.5公斤、紅甜椒0.6公斤  瘦絞肉1公斤、木耳絲0.5公斤、大白菜5公斤、紅蘿蔔絲0.5公斤、蒜仁0.1公斤、冬粉1公斤  高麗菜5.5公斤、紅蕃茄2公斤、蒜仁0.1公斤  白蘿蔔丁3.5公斤、火鍋肉片1公斤、蛤蜊0.5公斤、柴魚片1包、乾香菇0.1公斤  鮮乳110份 |
| 3  月  15  日 | 星  期  三 | 旗魚丁10公斤、洋蔥丁1.5公斤、西洋芹2公斤、蒜仁0.1公斤、薑絲0.1公斤、沙茶粉、紅蘿蔔片0.5公斤  馬鈴薯丁2.5公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、毛豆仁0.5公斤、玉米粒2公斤  花椰菜6公斤、蒜仁0.1公斤、紅蘿蔔片0.5公斤  里港餛飩2公斤、小白菜1.2公斤、芹菜0.3公斤 |
| 3  月  16  日 | 星  期  四 | 海茸5.5公斤、蒜仁0.1公斤、九層塔0.3公斤  牛蕃茄3.5公斤、雞蛋2.5公斤、豆腐3公斤、青蔥0.2公斤  油菜6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 |
| 3  月  17  日 | 星  期  五 | 光雞肉丁10公斤、馬鈴薯丁1.5公斤、紅蘿蔔丁1.5公斤、洋蔥丁0.5公斤、咖哩粉(有存貨)  雞蛋5公斤、青蔥1公斤  包心菜6公斤、薑絲0.1公斤  冬瓜2.5公斤、蛤蜊1.2公斤、薑絲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