**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6週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 3  月  20  日 | 星  期  一 | 114人 | 地瓜飯  地瓜2.5  白米5.5 | 1.蒜泥白肉(火鍋肉片、蒜末、青蔥、醬油) | 火鍋肉片、蒜末、青蔥、胡瓜、小鳥蛋、紅蘿蔔、菠菜、蒜仁、雞肉丁、鮮香菇、秀珍菇、薑片、枸杞、紅棗 |
| 2.胡瓜燴鳥蛋(胡瓜、小鳥蛋、紅蘿蔔) |
| 3.炒菠菜(菠菜、蒜仁) |
| 4.雙菇雞湯(雞肉丁、鮮香菇、秀珍菇、薑片、枸杞、紅棗) |
| 5. |
| 3  月  21  日 | 星  期  二 | 0人 | 南瓜飯  白米8.5 | 1.南瓜飯(瘦肉絲、南瓜丁、三色豆、乾香菇、蝦皮、油蔥酥) | 瘦肉絲、南瓜丁、三色豆、乾香菇、蝦皮、油蔥酥、四季豆、鹹蛋、蒜仁雞蛋、青蔥、紫菜 |
| 2.鹹蛋四季豆(四季豆、鹹蛋、蒜仁) |
| 3.藍莓麵包 |
| 4.紫菜蛋花湯(雞蛋、青蔥、紫菜) |
| 5.橘子 |
| 3  月  22  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  白米飯  白米7.5 | 1.酥炸旗魚丁(旗魚丁、麵粉、太白粉、胡椒粉) | 旗魚丁、麵粉、太白粉、板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥、山東白菜、紅蘿蔔片、培根、蒜末、白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血 |
| 2.麻婆豆腐(板豆腐、瘦絞肉、蒜仁、青蔥、豆瓣醬、醬油) |
| 3.培根大白菜(山東白菜、紅蘿蔔片、培  根、蒜末) |
| 4.關東煮(白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米  血) |
| 5.優酪乳 |
| 3  月  23  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  糙米飯  白米6.5  糙米1.0 | 1.海帶結滷車輪(海帶結、紅蘿蔔丁、車輪、薑片、醬油) | 海帶結、紅蘿蔔丁、車輪、薑片、桶筍絲、木耳、青花椰菜、薑絲、翡翠、豆腐、雞蛋 |
| 2.炒筍絲(桶筍絲、木耳、醬油) |
| 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
| 4.翡翠豆腐蛋花湯(翡翠、豆腐、雞蛋) |
| 5.小蕃茄 |
| 3  月  24  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 胚芽米飯  白米6.5  胚芽1.0 | 1.雙蘿燒雞(光雞肉丁、紅蘿蔔丁、白蘿蔔丁、蒜仁、豆瓣醬) | 光雞肉丁、紅蘿蔔丁、白蘿蔔丁、蒜仁、菜脯、青蔥、雞蛋、青江菜、秀珍菇、薑絲、榨菜絲、金針菇、薑絲、瘦肉絲 |
| 2.菜脯蔥蛋(菜脯、青蔥、雞蛋) |
| 3.炒青江菜(青江菜、秀珍菇、薑絲) |
| 4.榨菜肉絲湯(榨菜絲、金針菇、薑絲、瘦肉絲、胡椒粉) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

105學年度 第二學期 第6週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 3  月  20  日 | 星  期  一 | 火鍋肉片7公斤、蒜末0.2公斤、青蔥0.3公斤、醬油  胡瓜5.5公斤、小鳥蛋3公斤、紅蘿蔔0.4公斤  菠菜6公斤、蒜仁0.1公斤  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 |
| 3  月  21  日 | 星  期  二 | 瘦肉絲5公斤、南瓜丁6.5公斤、三色豆2公斤、乾香菇(有存貨)、蝦皮0.1公斤、油蔥酥  四季豆7公斤、鹹蛋20顆、蒜仁0.1公斤  雞蛋1公斤、青蔥0.1公斤、紫菜(有存貨) |
| 3  月  22  日 | 星  期  三 | 旗魚丁13公斤、麵粉、太白粉、胡椒粉  板豆腐2板、瘦絞肉1公斤、蒜仁0.1公斤、青蔥0.3公斤、豆瓣醬、醬油  山東白菜7公斤、紅蘿蔔片0.3公斤、培根1公斤、蒜末0.1公斤  白蘿蔔丁3公斤、小黑輪1公斤、小貢丸1公斤、米血0.5公斤  優酪乳110份 |
| 3  月  23  日 | 星  期  四 | 海帶結4公斤、紅蘿蔔丁1公斤、車輪1.5公斤、薑片0.1公斤、醬油  桶筍絲6公斤、木耳絲0.5公斤、醬油  青花椰菜6公斤、薑絲0.1公斤  翡翠3盒、中華豆腐5盒、雞蛋1公斤  水果112份 |
| 3  月  24  日 | 星  期  五 | 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  菜脯3公斤、青蔥0.3公斤、雞蛋3.5公斤  青江菜6公斤、秀珍菇1公斤、薑絲0.1公斤  榨菜絲1.5公斤、金針菇1公斤、薑絲0.1公斤、瘦肉絲1公斤、胡椒粉 |

設計人：曾寶慧 電話：(06)7021578轉20 (健康中心)

午餐執秘 主任 校長