**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7週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 3月27日 | 星期一 | 114人 | 地瓜飯地瓜2.5白米5.0 | 1.滷肉燥(瘦絞肉、豆干、香菇、油蔥酥) | 瘦絞肉、豆干、香菇、豆芽菜、菠菜、蒜仁、豆薯、雞蛋、青蔥、龍骨 |
| 2.鐵板豆芽(豆芽菜、黑胡椒粒) |
| 3.炒菠菜(菠菜、蒜仁) |
| 4.豆薯蛋花湯(豆薯、雞蛋、青蔥、龍骨) |
| 5.蓮霧 |
| 3月28日 | 星期二 | 114人 | 白米飯 7.5 | 1.柳葉魚(每人2隻) | 柳葉魚、筍干、小四角豆腐、蒜仁、紅辣椒、高麗菜、紅蕃茄、蒜仁、紫菜、豆腐、味噌、青蔥 |
| 2.滷筍干(筍干、小四角豆腐、蒜仁、紅辣椒) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、紅蕃茄、蒜仁) |
| 4.味增湯(紫菜、豆腐、味噌、青蔥) |
|  |
| 3月29日 | 星期三 | 115人 | wer五穀飯白米6.5五穀1.0 | 1.浮水魚粳飯(魚粳、包心菜、桶筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、薑絲) | 魚粳、包心菜、桶筍絲、紅蘿蔔絲、金針菇、薑絲、棒腿、滷包、韭菜、甜不辣 |
| 2.滷雞腿(棒腿、滷包) |
| 3.韭菜炒甜不辣(韭菜、甜不辣、醬油) |
| 4.奶酪 |
|  |
| 3月30日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**白米飯白米7.5 | 1.咖哩蔬菜丁(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩) | 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、甜玉米粒、火腿丁、包心菜、薑絲、紅豆、麥片、小湯圓 |
| 2.蛋炒玉米火腿(雞蛋、甜玉米粒、火腿丁) |
| 3.炒包心菜(包心菜、薑絲) |
| 4.紅豆甜湯(紅豆、麥片、小湯圓) |
| 5.小蕃茄 |
| 3月31日 | 星期五 | 117人 | wer 糙米飯白米6.5糙米1.0 | 1.檸檬雞柳(每人2塊) | 檸檬雞柳、榨菜絲、瘦肉絲、薑絲、小白菜、薑絲、冬瓜、排骨、薏仁、薑片 |
| 2.榨菜炒肉絲(榨菜絲、瘦肉絲、薑絲) |
| 3.炒小白菜(小白菜、薑絲) |
| 4.冬瓜排骨湯(冬瓜、排骨、薏仁、薑片) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 105學年度 第二學期 第7週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 3月27日 | 星期一 | 瘦絞肉7公斤、豆干2公斤、香菇(有存貨)、油蔥酥(有存貨)豆芽菜6.5公斤、黑胡椒粒(有存貨)菠菜6.5公斤、蒜仁0.1公斤豆薯絲3公斤、雞蛋1.5公斤、青蔥0.1公斤、龍骨1公斤水果 |
| 3月28日 | 星期二 | 柳葉魚230條筍干3.5公斤、小四角豆腐4公斤、蒜仁0.1公斤、紅辣椒0.1公斤高麗菜5.5公斤、紅蕃茄2公斤、蒜仁0.1公斤中華豆腐6盒、紫菜(有存貨)、青蔥0.2公斤、味噌(有存貨) |
| 3月29日 | 星期三 | 魚粳4公斤、包心菜3.5公斤、桶筍絲1.5公斤、紅蘿蔔絲0.8公斤、金針菇0.5公斤、薑絲0.1公斤棒腿110支、滷包(有存貨)韭菜1.5公斤、甜不辣4.5公斤奶酪110份 |
| 3月30日 | 星期四 | 馬鈴薯丁4公斤、紅蘿蔔丁1.5公斤、洋蔥1.2公斤、咖哩粉(有存貨)雞蛋4公斤、甜玉米粒3公斤、火腿丁1.5公斤包心菜7公斤、薑絲0.1公斤紅豆1.5公斤、麥片0.5公斤、小湯圓1.5公斤水果117份 |
| 3月31日 | 星期五 | 檸檬雞柳8公斤榨菜絲6公斤、瘦肉絲1公斤、薑絲0.1公斤小白菜6公斤、薑絲0.1公斤冬瓜2.5公斤、排骨1公斤、薑片0.1公斤、薏仁0.5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