**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8週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材**  **內容** |
| **食** | **副 食** |
| 4  月  3  日 | 星  期  一 | 0人 |  |  | 彈性放假 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 4  月  4  日 | 星  期  二 | 0人 |  |  | 清明節 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 4  月  5  日 | 星  期  三 | 115人 | wer  白米飯  白米8.0 | 1.瓜仔肉燥(瘦絞肉、華南花瓜) | 瘦絞肉、華南花瓜、扁蒲、金針菇、青花椰菜、薑絲、餛飩、小白菜、芹菜 |
| 2.扁蒲燴金針菇(扁蒲、金針菇) |
| 3.炒青花椰菜(青花椰菜、薑絲) |
| 4.餛飩湯(餛飩、小白菜、芹菜) |
| 5.鮮奶 |
| 4  月  6  日 | 星  期  四 | 116人 | **wer 蔬食日**  燕麥飯  白米6.5  燕麥1.0 | 1.麻婆豆腐(板豆腐、杏鮑菇、豆瓣醬) | 板豆腐、杏鮑菇、豆瓣醬、海帶絲、豆干絲、芹菜、包心菜、薑絲、紫菜、雞蛋、青蔥 |
| 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.紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥) |
| 5.橘子 |
| 4  月  7  日 | 星  期  五 | 117人 | wer 胚芽米飯  胚芽1.0  白米6.5 | 1.炸花枝丸(每人2顆) | 花枝丸、熟花生、麵筋、白蘿蔔丁、紅蘿蔔丁、鮮香菇、紅蘿蔔絲、青蔥、蛋、高麗菜、魚餃、龍骨 |
| 2.香菇麵筋(熟花生、麵筋、白蘿蔔丁、紅蘿蔔丁、香菇、醬油) |
| 3.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔絲、青蔥、蛋) |
| 4.高麗菜魚餃湯(高麗菜、魚餃、龍骨) |

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

105學年度 第二學期 第8週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日**  **期** | **星**  **期** | **採購內容及數量** |
| 4  月  3  日 | 星  期  一 | 彈性放假 |
| 4  月  4  日 | 星  期  二 | 清明節 |
| 4  月  5  日 | 星  期  三 | 瘦絞肉7公斤、華南花瓜1罐  扁蒲5公斤、金針菇2公斤  青花椰菜6公斤、薑絲0.1公斤  里港餛飩2公斤、小白菜1公斤、芹菜0.3公斤  鮮奶111份 |
| 4  月  6  日 | 星  期  四 | 板豆腐2板、杏鮑菇1.5公斤、豆瓣醬(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  紫菜(有存貨)、雞蛋1公斤、青蔥0.1公斤  水果112份 |
| 4  月  7  日 | 星  期  五 | 花枝丸230顆  熟花生0.5公斤、麵筋1公斤、白蘿蔔丁4公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、鮮香菇0.3公斤  紅蘿蔔絲5公斤、青蔥0.3公斤、蛋2.5公斤  高麗菜3公斤、魚餃1.5公斤、龍骨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