**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 105學年度 第二學期第9週

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **供應人數** | **主** | **菜 名** | **食材****內容** |
| **食** | **副 食** |
| 4月10日 | 星期一 | 114人 | 芝麻飯 黑芝麻 0.1白米7.50 | 1.黑胡椒豬柳(腱肉豬柳、洋蔥絲、蒜仁、 黑胡椒醬) | 腱肉豬柳、洋蔥絲、蒜仁、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、青蔥、蒜仁、瘦肉絲、青江菜、秀珍菇、薑絲、大黃瓜、珍珠魚丸、龍骨 |
| 2.炒三色(玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、青蔥 蒜仁、瘦肉絲) |
| 3.炒青江菜(青江菜、秀珍菇、薑絲) |
| 4.大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、珍珠魚丸、龍骨) |
| 5.蘋果 |
| 4月11日 | 星期二 | 114人 |  關廟麵12袋 | 1.義大義肉醬麵(瘦絞肉、三色豆、洋蔥丁 牛番茄、綠花椰菜、蕃茄醬) | 瘦絞肉、三色豆、洋蔥丁、牛番茄、綠花椰菜、毛豆莢玉米醬、玉米粒、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、雞蛋、洋蔥丁、鮮奶 |
| 2.毛豆莢(毛豆莢、黑胡椒粒) |
| 3.肉鬆麵包 |
| 4.玉米濃湯(玉米醬、玉米粒、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、雞蛋、洋蔥丁、鮮奶、黑胡椒粒) |
| 5.豆漿 |
| 4月12日 | 星期三 | 115人 | wer白米飯白米7.5 | 1.香酥魚排 | 香酥魚排、杏鮑菇、小四角豆腐、九層塔、老薑片、油菜、蒜仁、白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血 |
| 2.三杯杏鮑菇(杏鮑菇、小四角豆腐、九層 塔、老薑片、醬油) |
| 3.炒油菜(油菜、蒜仁) |
| 4.關東煮(白蘿蔔丁、小黑輪、小貢丸、米血) |
| 4月13日 | 星期四 | 116人 | **wer 蔬食日**燕麥飯白米6.5燕麥1.0 | 1.炸山藥捲(每人2條) | 山藥捲、海帶根、豆干、蒜仁、大白菜、濕香菇、秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、冬瓜露、山粉圓 |
| 2.炒海帶根(海帶根、豆干、蒜仁、豆瓣醬) |
| 3.百菇燴白菜(大白菜、濕香菇、秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔片、蒜末) |
| 4.冬瓜山粉圓(冬瓜露、山粉圓) |
| 5.小蕃茄 |
| 4月14日 | 星期五 | 117人 | wer 胚芽米飯胚芽1.0白米6.5 | 1.蒲燒魚腹肉 | 蒲燒魚覆肉、豬血丁、蒜末、油蔥酥、醬油、韭菜、高麗菜、紅蕃茄、蒜仁、豆薯絲、雞蛋、龍骨、青蔥 |
| 2.韭菜炒豬血(豬血丁、、蒜末、油蔥酥、醬油、韭菜) |
| 3.炒高麗菜(高麗菜、紅蕃茄、蒜仁) |
| 4.豆薯蛋花湯(豆薯絲、雞蛋、龍骨、 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9週

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日****期** | **星****期** | **採購內容及數量** |
| 4月10日 | 星期一 | 腱肉豬柳7公斤、洋蔥3公斤、蒜仁0.1公斤、黑胡椒醬1瓶玉米筍5公斤、紅蘿蔔片0.5公斤、鮑魚菇0.5公斤、青蔥0.1公斤、蒜仁0.1公斤、瘦肉絲1公斤青江菜6公斤、秀珍菇1公斤、薑絲0.1公斤大黃瓜2公斤、珍珠魚丸1公斤、龍骨1公斤水果110份 |
| 4月11日 | 星期二 | 瘦絞肉5公斤、三色豆2公斤、洋蔥丁2.5公斤、牛番茄2.5公斤、綠花椰菜2.5公斤、蕃茄醬(有存貨)毛豆莢4.5公斤玉米醬1罐、玉米粒2公斤、紅蘿蔔丁0.5公斤、馬鈴薯丁1.2公斤、雞蛋1公斤、洋蔥丁1公斤、鮮奶1罐、黑胡椒粒(有存貨)肉鬆麵包110份豆漿110份 |
| 4月12日 | 星期三 | 香酥魚排115塊杏鮑菇3.5公斤、小四角豆腐4.5公斤、九層塔0.3公斤、老薑片0.1公斤包心菜6公斤、蒜仁0.1公斤白蘿蔔丁3公斤、小黑輪1.5公斤、小貢丸1公斤、米血0.5公斤 |
| 4月13日 | 星期四 | 山藥捲230捲海帶根3.5公斤、豆干片2公斤、蒜仁0.1公斤、醬油(有存貨)、豆瓣醬(有存貨)大白菜6公斤、濕香菇0.5公斤、秀珍菇0.5公斤、金針菇0.5公斤、紅蘿蔔0.5公斤、蒜仁0.1公斤冬瓜露3公斤、山粉圓0.5公斤水果112份 |
| 4月14日 | 星期五 | 蒲燒魚腹肉120片豬血丁7.5公斤、蒜末0.1公斤、韭菜1公斤、油蔥酥、醬油(有存貨)高麗菜5公斤、紅蕃茄2公斤、蒜仁0.1公斤豆薯絲3公斤、雞蛋1.5公斤、龍骨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