

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第6週)

9月30日 (六)					10月2日 (一)					10月3日 (二)					10月5日 (四)					10月6日 (五)							
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額			
白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤		香鬆飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤				
海鮮粥	魷魚圈	2	公斤		瓜仔肉燥	瘦肉燥	6	公斤		豆醬魚丁	旗魚丁	12			微笑薯餅	薯餅(大)	110	塊		雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤				
	虱目魚柳	2.4	公斤			花瓜					薑絲	0.1											紅蘿蔔丁	1	公斤		
	蚵仔	1	公斤								青蔥	0.3											白蘿蔔丁	1.5	公斤		
	珍珠魚丸	1	公斤								蒜仁	0.1											蒜仁	0.1	公斤		
	高麗菜	4	公斤								黃豆醬	適量											豆瓣醬	適量			
	芹菜	0.5	公斤																								
	大骨	1	公斤																								
	油蔥酥																										
滷雞腿	棒腿	105	支		脆瓜長生果	小黃瓜丁	5.5	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2.5	公斤		咖哩魚丸	馬鈴薯丁	3.5			毛豆莢	毛豆莢	4	公斤				
	滷包					熟花生	1	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			紅蘿蔔丁	1					香油	適量				
						紅蘿蔔丁	0.5	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			洋蔥丁	2					黑胡椒粒	適量				
						蒜仁	0.1	公斤			玉米粒	2	公斤			魚丸	1										
											黑胡椒粒	適量				咖哩粉	適量										
肉鬆麵包	肉鬆麵包	103	顆		炒空心菜	空心菜	6	公斤		炒小白菜(有機)	小白菜	6	公斤		炒青江菜	青江菜	5.5	公斤		豆菊大白菜	大白菜	6	公斤				
						蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			秀珍菇	1	公斤			豆菊	0.3	公斤				
																薑絲	0.1	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤				
																					蒜仁	0.1	公斤				
					高麗菜魚餃湯	高麗菜	2.5	公斤		酸菜鴨肉湯	鴨肉丁	2			冬瓜山粉圓	冬瓜露	3			金針肉絲湯	金針花	1	包				
						魚餃	1	公斤			酸菜仁	1.5				山粉圓	0.5				瘦肉絲	1	公斤				
						龍骨	1	公斤			薑絲	0.1									酸菜絲	1	公斤				
																					薑絲	0.1	公斤				
																					青蔥	0.1	公斤				
水果		103			豆漿	103								水果		103											

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第8週)

10月16日 (一)					10月17日 (二)					10月18日 (三)					10月19日 (四)					10月20日 (五)												
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額								
香鬆飯	白米	7	kg		牛排麵	牛排麵	17	kg		白米飯	白米	7	kg		芝麻飯	白米	7	kg		白米飯	白米	7	kg									
	海苔香鬆												黑芝麻	0.1		kg																
香酥魚排	魚排	105	塊		韓式泡菜湯麵	高麗菜	4	kg		沙茶三鮮	魷魚圈	3	kg		海帶結滷車輪	海帶結	3.5	kg		芥藍炒肉	芥藍菜	2	kg									
						紅蘿蔔絲	1	kg			草蝦仁	2	kg			紅蘿蔔丁	1	kg			火鍋肉片	3	kg									
						韓式泡菜	2	kg			梅花肉片	3	kg			車輪	1.5	kg			蒜仁	0.1	kg									
						秀珍菇	1	kg			西洋芹	2	kg			薑片	0.1	kg			豆瓣醬											
						珍珠魚丸	1	kg			洋蔥絲	1	kg			醬油	適量		沙茶粉													
						魚餃	1	kg			紅蘿蔔片	0.5	kg																			
						火鍋肉片	2.5	kg			蒜末	0.1	kg																			
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4	kg		塔香海茸	海茸	5.5	kg		筍絲炒蛋	桶筍絲	3.5	kg		豬血糕	米血丁	6	kg									
	小四角豆腐	3	公斤			黑胡椒粒			九層塔		0.3	kg		雞蛋		3	kg		蒜仁		0.1	kg										
	九層塔	0.1	公斤			香油			蒜仁		0.1	kg		蒜仁		0.1	kg		青蔥		0.1	kg										
	薑片	0.1	公斤															花生粉	0.2		kg											
	醬油	適量																醬油														
炒空心菜	空心菜	6	公斤		芋泥包	奇美芋泥包	105	顆		炒油菜(有機)	油菜	5.5	kg		炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	kg		百菇燴白菜	大白菜	5	kg									
	蒜仁	0.1	公斤					蒜仁	0.1		kg		薑絲	0.1		kg		濕香菇	0.5		kg											
																		秀珍菇	0.5		kg											
																		金針菇	0.5		kg											
																		紅蘿蔔片	0.5		kg											
冬瓜排骨湯	冬瓜	2	kg							大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	2	kg		金針紫菜湯	金針菇	1	kg		豆薯蛋花湯	豆薯絲	3	kg									
	排骨	1	kg								貢丸	1	kg			紫菜					雞蛋	1	kg									
	薏仁	0.3	kg								龍骨	1	kg			冬菜					青蔥	0.1	kg									
	薑片	0.1	kg													芹菜	0.3	kg			龍骨	1	kg									
水果		103			鮮奶	103	瓶							水果		103																

午餐執秘

主任

校長

