

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第9週)

10月23日 (一)					10月24日 (二)					10月25日 (三)					10月26日 (四)					10月27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		糙米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		薑黃飯	白米	7	公斤					
											糙米	1	公斤															
					黑胡椒豬肉	里肌豬柳	6	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		滷筍干	筍干	3.5	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤					
				洋蔥絲		3	公斤		地瓜粉							小四角油豆腐	3	公斤				青蔥	0.2	公斤				
				黑胡椒醬					麵粉							蒜仁	0.1	公斤				薑絲	0.2	公斤				
									胡椒粉							辣椒	0.1	公斤				香油	適量					
					螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	2	板		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤					
				木耳絲					瘦絞肉		1	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤				雞蛋	3.5	公斤				
				大白菜		4	公斤		蒜仁		0.1	公斤				毛豆仁	0.5	公斤				青蔥	0.3	公斤				
				紅蘿蔔絲		0.5	公斤		青蔥		0.3	公斤				玉米粒	2	公斤										
				蒜仁		0.1	公斤		豆瓣醬		適量					黑胡椒粒	適量											
				冬粉		1	公斤		醬油		適量																	
					炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	6	公斤		枸杞萵菜	萵菜	6	公斤		金針絲瓜	絲瓜	8	公斤					
				蒜仁		0.1	公斤		蒜仁		0.1	公斤				枸杞						金針菇	1	公斤				
																蒜仁	0.1	公斤				薑絲	0.1	公斤				
																						紅蘿蔔絲	0.5	公斤				
					味噌湯	中華豆腐	5	盒		榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤					
				紫菜			公斤		金針菇		1.5	公斤				地瓜丁	2	公斤				火鍋肉片	1	公斤				
				青蔥		0.1	公斤		薑絲		0.1	公斤				糖						蛤蜊	0.5	公斤				
				味噌			公斤		芹菜		0.3	公斤										柴魚片						
									瘦肉絲		1	公斤											香菇					
									胡椒粉																			
					優酪乳		102							水果			102											

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第10週)

10月30日 (一)					10月31日 (二)					11月1日 (三)					11月2日 (四)					11月3日 (五)								
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	kg	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		米粉湯	乾米粉	1.5	公斤		薑黃飯	白米飯	7	公斤		糙米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤					
													薑黃粉	適量					糙米		1	公斤						
梅干扣肉	梅干菜	2	公斤		米粉湯	高麗菜	4	公斤		滷肉燥	瘦肉燥	6	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		香酥鹹魚	臺灣鹹魚	105	塊					
	腱肉丁	6	公斤				紅蘿蔔	0.5	公斤				豆干小丁	2		公斤			洋蔥絲		3	公斤						
	醬油	適量					芹菜	0.3	公斤				香菇						黃甜椒		1.5	公斤						
	糖	適量					瘦肉絲	3	公斤				油蔥酥						番茄醬		適量							
							珍珠魚丸	1	公斤																			
							香菇																					
							大骨	0.5	公斤																			
鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		蝦米	蝦米	0.1	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥丁	3	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		筍絲燴肉粿	桶筍絲	3	公斤					
	黑胡椒粒	適量										雞蛋	4	公斤				青蔥	1		公斤			香菇片	0.5	公斤		
													培根	1		公斤								金針菇	1	公斤		
																								肉粿	1.5	公斤		
																								蒜仁	0.1	公斤		
																								香菜	0.1	公斤		
炒青江菜	青江菜	5.5	公斤		滷雞腿	棒腿	105	支		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒空心菜	空心菜	5.5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤					
	秀珍菇	1	公斤									蒜仁	0.1	公斤									薑絲	0.1	公斤			
	薑絲	0.1	公斤																									
蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤		麵包	麵包	102	顆		酸菜豬血湯	豬血丁	2	公斤		鮮蔬當歸湯	高麗菜	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜		公斤					
	魚丸	1	公斤									酸菜絲	1.5	公斤				鮮香菇	0.5		公斤			雞蛋	1	公斤		
	芹菜	0.2	公斤									薑絲	0.1	公斤				金針菇	0.5		公斤			青蔥	0.1	公斤		
																		薑絲	0.1		公斤							
																		當歸藥包	0.2		公斤							
水果		102	份		奶酪	102	份							水果		102	份											

午餐執秘

主任

校長

|

|

