

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第11週)

11月6日 (一)					11月7日 (二)					11月8日 (三)					11月9日 (四)					11月10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				
糙米飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	6.5	公斤		白米飯	白米	6.5	公斤		五穀飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	6.5	公斤					
	糙米	1	公斤																									
蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤		南瓜滷肉	南瓜丁	4	公斤		蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		薯餅	薯餅	105	塊		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	105	塊					
	青蔥	0.2	公斤			腱肉丁	6	公斤			蒜仁	0.2	公斤															
	薑絲	0.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			青蔥	0.2	公斤															
	香油					青蔥	0.2	公斤																				
						醬油																						
菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤		三寶冬瓜	冬瓜	5	公斤		大黃瓜肉梗	大黃瓜	4	公斤		炒海帶根	海帶根	3	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤					
	雞蛋	3.5	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤			肉梗	1.5	公斤			豆乾切片	2.5	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤					
	青蔥	0.3	公斤			木耳絲	0.5	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			洋蔥丁	2	公斤					
						培根	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			豆瓣醬					毛豆仁	0.5	公斤					
						薑絲	0.1	公斤								醬油					咖哩粉							
炒油菜	油菜	5.5	公斤		炒小白菜(有機)	小白菜	5.5	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		炒空心菜	空心菜	5.5	公斤		豆菊大白菜	大白菜	5.5	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			雞蛋	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			豆菊	0.2	公斤					
											青蔥	0.2	公斤								紅蘿蔔片	0.5	公斤					
																					蒜仁	0.1	公斤					
關東煮	白蘿蔔丁	3	公斤		榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		高麗菜魚餃湯	高麗菜	2.5	公斤		玉米蛋花湯	玉米粒	2	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	公斤					
	小黑輪	1	公斤			金針菇	1.5	公斤			魚餃	1	公斤			雞蛋	1.5	公斤			紫菜							
	小貢丸	1	公斤			薑絲	0.1	公斤			龍骨	1	公斤			青蔥	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤					
	米血	0.5	公斤			芹菜	0.3	公斤													味噌							
						瘦肉絲	1	公斤																				
						胡椒粉																						
水果		102	份		豆漿	102	份							水果		102	份											

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第12週)

11月13日 (一)					11月14日 (二)					11月15日 (三)					11月16日 (四)					11月17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	6.5	公斤		白油麵	白油麵	15	公斤		薑黃飯	白米飯	6.5	公斤		糙米飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	6.5	公斤					
													薑黃粉	適量					糙米		1	公斤						
雙蘿燒雞	光雞肉丁	9			酥炸土魷魚	調理土魷魚條	320	塊		醬爆鴨丁	太空鴨丁	8	公斤		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		咖哩雞丁	光雞肉丁	9	公斤					
	紅蘿蔔丁	0.5										白芥藍菜	3	公斤				麵筋	1		公斤			馬鈴薯丁	1.5	公斤		
	白蘿蔔丁	1.5										蒜仁	0.1	公斤				白蘿蔔丁	3		公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤		
	蒜仁	0.1										青蔥	0.3	公斤				紅蘿蔔丁	0.5		公斤			洋蔥丁	0.5	公斤		
	豆瓣醬											紅辣椒	0.1	公斤				香菇	0.5		公斤			咖哩粉				
												甜麵醬	2	罐				醬油										
炒三色	玉米筍	4			滷蛋	滷蛋	105	顆		四寶毛豆	毛豆仁	3	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		塔香海茸	海茸	5	公斤					
	紅蘿蔔片	0.5										鮮香菇	0.5	公斤				黑胡椒粒						九層塔	0.3	公斤		
	鮑魚菇	0.5										紅蘿蔔小丁	0.5	公斤										蒜仁	0.1	公斤		
	瘦肉絲	1										馬鈴薯小丁	0.5	公斤										紅辣椒	0.1	公斤		
	青蔥	0.1										蒜末	0.1	公斤										沙茶粉				
	蒜仁	0.1										黑胡椒粒																
炒高麗菜	高麗菜	5.5			麵包	熱狗捲麵包	102	顆		炒青江菜(有機)	青江菜	5.5	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		炒包心菜	包心菜	5.5	公斤					
	蒜仁	0.1										秀珍菇	1	公斤				雞蛋	3		公斤			薑絲	0.1	公斤		
												薑絲	0.1	公斤				青蔥	0.2		公斤							
																		中華豆腐	8		盒							
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		魚羹湯	高麗菜	3			冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	2	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	2	公斤					
	小白菜	1	公斤				木耳絲					蛤蜊	1	公斤				芋圓	1		公斤			小魚乾	0.1	公斤		
	芹菜	0.3	公斤				紅蘿蔔絲	0.5				薑絲	0.1	公斤				地瓜圓	1		公斤			雞蛋	1	公斤		
							魚梗	2																中華豆腐	3	盒		
							桶筍絲	2																青蔥	0.1	公斤		
							蒜頭酥	0.1																味噌				
							扁魚	0.1																				
水果		102	份		鮮奶	102	份							水果		102	份											

午餐執秘

主任

校長

