

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第13週)

11月20日 (一)					11月21日 (二)					11月22日 (三)					11月23日 (四)					11月24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		燕麥飯	燕麥	1	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		五穀飯	五穀米	1	公斤				
						白米	6	公斤																白米	6	公斤	
咖哩雞丁	光雞肉丁	9	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		瓜仔肉燥	瘦肉燥	6	公斤		炒飯	高麗菜	2.5	公斤		香酥魚排	旗魚排	105	塊				
	馬鈴薯丁	1.5	公斤									花瓜	1	罐				雞蛋	2		公斤						
	紅蘿蔔丁	1	公斤															毛豆仁	1		公斤						
	洋蔥丁	0.5	公斤															甜玉米粒	2		公斤						
	咖哩粉																	紅蘿蔔丁	2		公斤						
																		香菇									
														青蔥	0.5	公斤											
韭菜炒甜不辣	韭菜	1.5	公斤		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	4	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	5.5	公斤		滷味	白蘿蔔丁	3.5	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤				
	甜不辣	4	公斤			小四角豆腐	3	公斤			熟花生	1	公斤			豆干大丁	2.5	公斤			瘦絞肉	2	公斤				
	醬油					九層塔	0.1	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			海帶結	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤				
						薑片	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			醬油					青蔥	0.3	公斤				
						醬油	適量														豆瓣醬						
																					醬油						
炒小白菜	小白菜	5.5	公斤		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		枸杞萵菜	萵菜	6	公斤							炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤				
	薑絲	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			枸杞		公斤									蒜仁	0.1	公斤			
											蒜仁	0.1	公斤														
蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤		雙菇雞湯	光雞肉丁	3	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	2	公斤				
	魚丸	1	公斤			龍骨	1	公斤			鮮香菇	1	公斤			雞蛋	1	公斤			魚丸	1	公斤				
	芹菜	0.2	公斤			薏仁	0.5	公斤			秀珍菇	1	公斤			中華豆腐	4	盒			龍骨	1	公斤				
						薑片	0.1	公斤			枸杞																
											紅棗																
											薑片	0.1	公斤														
水果		102	份		優酪乳	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14週)

11月27日 (一)					11月28日 (二)					11月29日 (三)					11月30日 (四)					12月1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	7.5	公斤		關廟麵	關廟麵	11	包		燕麥飯	燕麥	1	公斤		五穀飯	五穀米	1	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤			
													白米	6		公斤										
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		紅燒豬肉湯麵	腱肉丁	6	公斤		滷雞腿	棒腿	105	支		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		三杯雞	光雞肉丁	9	公斤			
	蒜仁	0.2	公斤			白蘿蔔丁	4	公斤					薑絲	0.2		公斤			老薑片		0.1	公斤				
	青蔥	0.2	公斤			洋蔥絲	2	公斤					黃豆醬			公斤			蒜仁		0.1	公斤				
						牛番茄	2	公斤					蔴瓜						九層塔		0.5					
						青蔥	0.3	公斤											麻油							
						薑片	0.1	公斤											醬油							
						紅蘿蔔丁	1	公斤																		
				番茄醬																						
扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤		滷包					炒海帶根	海帶根	3	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	2.5	公斤		炒三色	玉米筍	4	公斤			
	金針菇	2	公斤									豆干片	3	公斤					豆干絲		1	公斤		紅蘿蔔片	0.5	公斤
												蒜仁	0.1	公斤					芹菜		0.5	公斤		鮑魚菇	0.5	公斤
												豆瓣醬												瘦肉絲	1	公斤
												醬油												青蔥	0.1	公斤
																								蒜仁	0.1	公斤
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4			蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	4	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤			
	雞蛋	2	公斤									雞蛋	3	公斤					紅蘿蔔		0.5	公斤		紅蕃茄	2	公斤
	青蔥	0.2	公斤									青蔥	0.2	公斤					蒜仁		0.1	公斤		蒜仁	0.1	公斤
												中華豆腐	8	盒												
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		麵包					金針肉絲湯	金針花				綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜					
	小白菜	1	公斤									瘦肉絲	1	公斤					地瓜丁		2	公斤		雞蛋	1	公斤
	薑絲	0.1	公斤									酸菜絲	1	公斤									青蔥	0.1	公斤	
												薑絲	0.1	公斤												
												青蔥	0.1	公斤												
水果		102	份		奶酪		102	份							水果		102	份								

午餐執秘

主任

校長

