

臺南市 山上國中 廚房午餐食譜設計表 (106上第15週)

12月4日 (一)					12月5日 (二)					12月6日 (三)					12月7日 (四)					12月8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	4.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		五穀飯	五穀米	1	公斤		胚芽飯	白米	6	公斤					
																									胚芽米	1	公斤	
黑胡椒豬肉	里肌豬柳	6	公斤		皮蛋瘦肉粥	高麗菜	3	公斤		沙茶三鮮	魷魚圈	3	公斤		滷筍干	筍干	4	公斤		雞米花	雞米花	11	公斤					
	洋蔥絲	3	公斤			玉米粒	2	公斤			蝦仁	2	公斤			小四角油豆腐	3	公斤										
	黑胡椒醬					芹菜	0.3	公斤			火鍋肉片	3	公斤			蒜仁	0.1	公斤										
						瘦絞肉	4	公斤			西洋芹	2	公斤			辣椒	0.1	公斤										
						皮蛋	25	顆			洋蔥絲	1	公斤															
						香菇					紅蘿蔔片	0.5	公斤															
						油條	16	條			蒜仁	0.1	公斤															
						鹹蛋	25	顆			沙茶粉																	
螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤		丁香炒花生	小魚乾	1.5	公斤		塔香海茸	海茸	5	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		韓式芽菜	冬粉	1	公斤					
	木耳絲					油花生	1	公斤			九層塔	0.3	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			小黃瓜絲	1	公斤					
	大白菜	4	公斤			豆干小丁	3	公斤			蒜仁	0.1	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			黃豆芽	3	公斤					
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			辣椒	0.1	公斤			玉米粒	2	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤			青蔥	0.2	公斤								黑胡椒粒					蒜仁	0.1	公斤					
	冬粉	1	公斤																		韓式泡菜	1.5	公斤					
																					瘦肉絲	1	公斤					
炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤		芋泥包	芋泥包	105	顆		炒大陸妹	大陸妹	5.5	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		豆菊大白菜	大白菜	5.5	公斤					
	薑絲	0.1	公斤						蒜仁		0.1	公斤		蒜仁		0.1	公斤		豆菊		0.2	公斤						
味噌湯	紫菜									榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		冬瓜山粉圓	冬瓜露	3	公斤					
	味噌								金針菇		1.5	公斤		紫菜					山粉圓		0.5	公斤						
	中華豆腐	5	盒						薑絲		0.1	公斤		芹菜		0.3	公斤											
	青蔥	0.1	公斤						芹菜		0.3	公斤		冬菜		1	瓶											
									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16週)

12月11日 (一)					12月12日 (二)					12月13日 (三)					12月14日 (四)					12月15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		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		關廟麵	關廟麵	11	包			
						胚芽米	1	公斤										黑芝麻	0.1		公斤					
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		柳葉魚	柳葉魚	220	條		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	6	公斤		海帶結 滷車輪	海帶結	3.5	公斤		韓式泡菜湯麵	高麗菜	4	公斤			
	蒜仁	0.2	公斤								九層塔	0.3	公斤					紅蘿蔔丁	1		公斤		紅蘿蔔絲	1	公斤	
	青蔥	0.2	公斤								辣椒	0.1	公斤					車輪	1.5		公斤		韓式泡菜	2	公斤	
											蒜仁	0.1	公斤					薑片	0.1		公斤		秀珍菇	1	公斤	
											紅蕃茄	1.5	公斤					醬油					珍珠魚丸	1	公斤	
											醬油												魚餃	1	公斤	
																							火鍋肉片	2.5	公斤	
大黃瓜肉粿	大黃瓜	4	公斤		韭菜炒豬血	豬血丁	7	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	3.5	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4	公斤			
	肉粿	1.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			黑胡椒粒						雞蛋	3	公斤							
	紅蘿蔔片	0.5	公斤			韭菜	1	公斤									蒜仁	0.1	公斤							
	蒜仁	0.1	公斤			油蔥酥																				
						醬油																				
蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒空心菜	空心菜	5.5	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		麵包	麵包	102	顆			
	雞蛋	3	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤													
	青蔥	0.2	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤																		
	中華豆腐	8	盒																							
酸菜鴨肉丁	鴨肉丁	2	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	3	公斤		味噌湯	紫菜										
	酸菜仁	1.5	公斤			火鍋肉片	1	公斤			雞蛋	1	公斤				味噌									
	薑絲	0.1	公斤			蛤蜊	0.5	公斤			青蔥	0.1	公斤				中華豆腐	5	盒							
						香菇					龍骨	1	公斤				青蔥	0.1	公斤							
						柴魚片																				
水果		102	份		鮮奶	102	份							水果		102	份									

午餐執秘

主任

校長







