

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第17週)

12月18日 (一)					12月19日 (二)					12月20日 (三)					12月21日 (四)					12月22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						
芝麻飯	白米	7	公斤		水餃	水餃				白米飯	白米	7.5	公斤		薑黃飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤							
	黑芝麻	0.1	公斤																											
雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤		滷味	海帶結	2.5	公斤		梅干扣肉	梅干菜	2	公斤		薯餅	薯餅	105	塊		滷肉燥	瘦肉燥	6	公斤							
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			豆干丁	2	公斤			腱肉丁	6	公斤										豆干小丁	2	公斤					
	白蘿蔔丁	0.5	公斤			小鳥蛋	2	公斤			醬油	適量											香菇							
	蒜仁	0.1	公斤			米血丁	2	公斤			糖	適量											油蔥酥							
	豆瓣醬	適量				薑片	0.1	公斤																						
						青蔥	0.2	公斤																						
						紅辣椒	0.1	公斤																						
四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤							三寶冬瓜	冬瓜	4	公斤		炒海帶根	海帶根	3	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥丁	4	公斤							
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤								紅蘿蔔片	0.5	公斤			豆干切片	3	公斤				雞蛋	3	公斤						
	毛豆仁	0.5	公斤								木耳絲		公斤			蒜仁	0.1	公斤				培根	1	公斤						
	玉米粒	2	公斤								培根	1	公斤			豆瓣醬														
	黑胡椒粒	適量									薑絲	0.1	公斤			醬油														
炒青江菜	青江菜	5.5	公斤							炒小白菜(有機)	小白菜	5.5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		炒油菜	油菜	5.5	公斤							
	秀珍菇	1	公斤								薑絲	0.1	公斤			紅蕃茄	2	公斤				蒜仁	0.1	公斤						
	薑絲	0.1	公斤													蒜仁	0.1	公斤												
冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤		酸辣湯	瘦肉絲	0.5	公斤		雙菇雞湯	光雞肉丁	3	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤							
	龍骨	1	公斤			豬血	1.5	公斤			鮮香菇	1	公斤			雞蛋	1	公斤				小湯圓	2	公斤						
	薏仁	0.5	公斤			中華豆腐	3	盒			秀珍菇	1	公斤			中華豆腐	4	盒												
	薑片	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.2	公斤			枸杞																			
						金針菇	0.5	公斤			紅棗																			
						桶筍絲	1	公斤			薑片	0.1	公斤																	
						木耳絲																								
						雞蛋	1	公斤																						
水果		103	份		優酪乳	101	份							水果		103	份													

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第18週)

12月25日 (一)					12月26日 (二)					12月27日 (三)					12月28日 (四)					12月29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					
五穀飯	白米	6	公斤		燕麥飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤						
	五穀米	1	公斤			燕麥	1	公斤					熟黑芝麻	0.1		公斤													
檸檬雞柳	檸檬雞柳條	7	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		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		南瓜飯	瘦肉絲	5	公斤						
												花瓜	1	罐				洋蔥絲	3		公斤			南瓜丁	6	公斤			
																		黃甜椒	1.5		公斤			三色豆	1	公斤			
																		番茄醬	適量					香菇					
																									油蔥酥				
																									乾魷魚絲	0.5	公斤		
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	4	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	5.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	5	公斤						
	小四角油豆腐	3	公斤				紅蘿蔔丁	1	公斤				熟花生	1		公斤			青蔥		1	公斤			瘦肉絲	1	公斤		
	九層塔	0.2	公斤				洋蔥丁	2	公斤				紅蘿蔔丁	0.5		公斤									蒜仁	0.1	公斤		
	薑片	0.1	公斤				毛豆仁	0.5	公斤				蒜仁	0.1		公斤									豆瓣醬	適量			
	醬油	適量					咖哩粉																		辣椒	0.1	公斤		
炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤		炒油菜(有機)	油菜	5.5	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		炒空心菜	空心菜	6	公斤		滷雞腿	棒腿	105	支						
	薑絲	0.1	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		鳳梨苦瓜雞湯	苦瓜	3	公斤		筍片龍骨湯	脆筍片	3	公斤		鮮蔬當歸湯	高麗菜	2	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤						
	魚丸	1	公斤				雞肉丁	3	公斤				龍骨	1		公斤			鮮香菇		0.5	公斤			雞蛋	1	公斤		
	芹菜	0.2	公斤				鳳梨豆醬	1	罐				薑片	0.1		公斤			金針菇		0.5	公斤			龍骨	1	公斤		
							薑絲	0.1	公斤									薑絲	0.1		公斤								
																		當歸藥包	2		包								
水果		103	份		奶酪	101	瓶							水果		103	份												

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19週)

1月1日 (一)					1月2日 (二)					1月3日 (三)					1月4日 (四)					1月5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	6	公斤																	
						糙米	1	公斤																	
					蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤																	
						青蔥	0.2	公斤																	
						薑絲	0.2	公斤																	
						香油	適量																		
					菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤																	
						雞蛋	3.5	公斤																	
						青蔥	0.3	公斤																	
					炒青江菜	青江菜	5.5	公斤																	
						秀珍菇	1	公斤																	
						薑絲	0.1	公斤																	
					土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤																	
						火鍋肉片	1	公斤																	
						蛤蜊	0.5	公斤																	
						柴魚片																			
						香菇																			
					水果		103	份																	

午餐執秘

主任

校長









