

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106上第20週)

1月8日 (一)					1月9日 (二)					1月10日 (三)					1月11日 (四)					1月12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		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		薑黃飯	白米	7	公斤		五穀飯	白米	6	公斤							
						胚芽米	1	公斤										薑黃粉	適量					五穀米	1	公斤				
筍干滷肉	筍干	4	公斤		香酥魚排	魚排	105	塊		蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	110	塊							
	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				黃豆醬												
	薑片	0.1	公斤															蔴瓜												
胡瓜燴鳥蛋	胡瓜	5	公斤		筍絲燴肉粳	桶筍絲	3	公斤		塔香海茸	海茸	5	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤							
	小鳥蛋	2	公斤			金針菇	0.5	公斤			九層塔	0.3	公斤			豆干絲	1.5	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤							
	紅蘿蔔片	0.5	公斤			鮮香菇	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			芹菜	0.5	公斤			洋蔥丁	2	公斤							
	蒜仁	0.1				肉粳	1.5	公斤													毛豆仁	0.5	公斤							
						蒜仁	0.1	公斤														咖哩粉								
						香菜	0.1	公斤																						
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		炒青花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒小白菜(有機)	小白菜	6	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤							
	雞蛋	2	公斤			薑絲	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤							
	青蔥	0.2	公斤																			蒜仁	0.1	公斤						
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	3	公斤		關東煮	白蘿蔔丁	3	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	盒							
	小白菜	1	公斤			雞蛋	1	公斤			小黑輪	1	公斤			地瓜丁	2	公斤			紫菜									
	青蔥	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			小貢丸	1	公斤								青蔥	0.1	公斤							
						龍骨	1	公斤			米血	1	公斤									味噌								
水果		103	份		鮮奶	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21週)

1月15日 (一)					1月16日 (二)					1月17日 (三)					1月18日 (四)					1月19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				
胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		胚芽飯	白米	7	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		白米飯	白米		公斤					
	胚芽米	1	公斤										胚芽米	1		公斤			熟黑芝麻		0.1	公斤						
韓式泡菜炒肉	火鍋肉片	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		滷筍干	筍干	4	公斤		浮水魚梗飯	魚梗	3	公斤					
	韓式泡菜	1.5	公斤			馬鈴薯丁	1.5	公斤			地瓜粉					小四角油豆腐	3	公斤			包心菜	2.5	公斤					
	洋蔥絲	1	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤			麵粉					蒜仁	0.1	公斤			桶筍絲	1.5	公斤					
	黃豆芽	1	公斤			洋蔥丁	0.5	公斤			胡椒粉					辣椒	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤			咖哩粉													金針菇		0.5	公斤						
	青蔥	0.1	公斤																薑絲		0.1	公斤						
	醬油																											
玉米炒蛋	玉米粒	4	公斤		塔香海茸	海茸	5	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		雞米花	雞米花	10	公斤					
	雞蛋	3	公斤			九層塔	0.3	公斤			瘦絞肉	2	公斤			黑胡椒粒												
	青蔥	0.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤															
											青蔥	0.3	公斤															
炒油菜	油菜	6	公斤		豆菊大白菜	大白菜	6	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤										
	蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤			紅蕃茄	2	公斤			雞蛋	3	公斤										
						豆菊	0.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			青蔥	0.2	公斤										
						蒜仁	0.1	公斤								中華豆腐	8	盒										
高麗菜魚餃湯	高麗菜	2.5	公斤		冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	2	公斤		榨菜肉絲湯	榨菜絲	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜												
	魚餃	1	公斤			蛤蜊	1	公斤			金針菇	1.5	公斤			雞蛋	1	公斤										
	龍骨	1	公斤			薑絲	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤										
											芹菜	0.3	公斤															
											瘦肉絲	1	公斤															
水果		103	份		優酪乳	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下第1週)

1月22日 (一)					1月23日 (二)					1月24日 (三)					月日 (四)					月日 (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	袋		白米飯	白米	7.5	公斤															
梅干扣肉	梅干菜				紅燒豬肉湯麵	腱肉丁	6	公斤		瓜仔肉燥	瘦肉燥	6	公斤															
	腱肉丁	6	公斤			白蘿蔔丁	4	公斤			花瓜	1	罐															
	醬油					洋蔥絲	2	公斤																				
						牛番茄	2	公斤																				
						青蔥	0.3	公斤																				
						薑片	0.1	公斤																				
						紅蘿蔔丁	1	公斤																				
三寶冬瓜	冬瓜	5	公斤		滷蛋	滷蛋	105	顆		扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤															
	紅蘿蔔片	0.5	公斤								金針菇	2	公斤															
	木耳絲																											
	培根	1	公斤																									
	薑絲	0.1	公斤																									
炒青江菜(有機)	青江菜	6	公斤		麵包		102	粒		炒菠菜	菠菜	6	公斤															
	薑絲	0.1	公斤								蒜仁	0.1	公斤															
	秀珍菇	1	公斤																									
金針肉絲湯	金針花									餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤															
	瘦肉絲	1	公斤								小白菜	1	公斤															
	酸菜絲	1	公斤								芹菜	0.3	公斤															
	薑絲	0.1	公斤																									
	青蔥	0.1	公斤																									
水果		103	份		奶酪		101	份																				

午餐執秘

主任

校長









