

臺南市 山上國中 廚房午餐食譜設計表 (106下第2週)

		(一)			(二)			2月21日 (三)					2月22日 (四)					2月23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		薑黃飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤	
																薑黃粉	適量							
										梅干扣肉	腱肉丁	6	公斤		海帶結滷車輪	海帶結	3.5	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤	
									梅干菜		2	公斤		紅蘿蔔丁		1	公斤		紅蘿蔔丁		2	公斤		
									醬油		0.1	公斤		車輪		1.5	公斤		蒜仁		0.1	公斤		
									糖		0.1	公斤		薑片		0.1	公斤		豆瓣醬		適量			
										塔香海茸	海茸	5.5	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	3.5	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤	
									蒜仁		0.1	公斤		雞蛋		3	公斤		紅蘿蔔丁		0.5	公斤		
									九層塔		0.3	公斤		蒜仁		0.1	公斤		毛豆仁		0.5	公斤		
										炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		豆菊大白菜	大白菜	6	公斤	
									紅蕃茄		2	公斤		薑絲		0.1	公斤		豆菊		0.3	公斤		
									蒜仁		0.1	公斤							紅蘿蔔片		0.3	公斤		
										雙菇雞湯	光雞肉丁	3	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		味噌湯	紫菜			
									鮮香菇		1	公斤		地瓜丁		2	公斤		中華豆腐		5	盒		
									秀珍菇		1	公斤		糖		適量			青蔥		0.1	公斤		
									枸杞										味噌					
									紅棗															
									薑片	0.1	公斤													
															水果		102	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下第3週)

2月26日 (一)					2月27日 (二)					2月28日 (三)					3月1日 (四)					3月2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	7.5	公斤		五穀飯	白米	6	公斤							芝麻飯	白米	7	公斤		南瓜飯	白米	7	公斤										
						五穀米	1	公斤															熟黑芝麻	0.1	公斤								
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	6	公斤							糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		南瓜飯	瘦肉絲	5	公斤										
	蒜仁	0.2	公斤																				洋蔥絲	3	公斤			南瓜丁	6	公斤			
	青蔥	0.2	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											
扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	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										
	金針菇	2	公斤			熟花生	1	公斤															青蔥	1	公斤			瘦肉絲	1	公斤			
						紅蘿蔔丁	0.5	公斤																					蒜仁	0.1	公斤		
						蒜仁	0.1	公斤																					豆瓣醬	適量			
																				辣椒	0.1	公斤											
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		炒四季豆	四季豆	6	公斤							炒菠菜	菠菜	6	公斤		炸花枝丸	花枝丸	210	顆										
	雞蛋	2	公斤			鹹蛋	1	公斤															蒜仁	0.1	公斤								
	青蔥	0.2	公斤																														
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		筍片龍骨湯	脆筍片	3	公斤							金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤										
	小白菜	1	公斤			龍骨	1	公斤																					雞蛋	1	公斤		
	薑絲	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤																									
水果		102	份		豆漿	102	瓶								水果		102	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4週)

3月5日 (一)					3月6日 (二)					3月7日 (三)					3月8日 (四)					3月9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		白米飯	白米	7	公斤		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤			
	糙米	1	公斤										胚芽米	1		公斤										
蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤		黑胡椒豬柳	腿肉絲	6	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		微笑薯餅	薯餅(大)	105	塊		筍干滷肉	腱肉丁	6	公斤			
	青蔥	0.2	公斤			洋蔥絲	4	公斤			地瓜粉												筍干	4	公斤	
	薑絲	0.2	公斤			黑胡椒醬					麵粉												蒜仁	0.1	公斤	
	香油	適量									胡椒粉												薑片	0.1	公斤	
菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤		螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		炒海帶根	海帶根	3	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤			
	雞蛋	3.5	公斤			木耳絲					瘦絞肉	2	公斤			豆干片	2.5	公斤			黑胡椒粒	適量				
	青蔥	0.3	公斤			大白菜	4	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤								
						紅蘿蔔絲	0.5	公斤			青蔥	0.3	公斤			豆瓣醬	適量									
						蒜仁	0.1	公斤			豆瓣醬	適量				醬油	適量									
						冬粉	1	公斤			醬油	適量														
炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤		炒花椰菜	白花椰菜	5.5	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒青江菜	青江菜	5.5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	6	公斤			
	蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			秀珍菇	1	公斤			薑絲	0.1	公斤			
						蒜仁	0.1	公斤								薑絲	0.1	公斤								
大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	2	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	3	公斤		餛飩湯	里港餛飩	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				關東煮	白蘿蔔丁	3	公斤			
	珍珠魚丸	0.5	公斤			雞蛋	1	公斤			小白菜	1	公斤			雞蛋	1	公斤			小黑輪	1	公斤			
	龍骨	1	公斤			青蔥	0.1	公斤			芹菜	0.3	公斤			青蔥	0.1	公斤			小貢丸	1	公斤			
						龍骨	1	公斤														米血	0.5	公斤		
水果		102	份		鮮奶		102	瓶						水果		102	份									

午餐執秘

主任

校長









