

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第5週)

3月12日 (一)					3月13日 (二)					3月14日 (三)					3月15日 (四)					3月16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		關廟麵	關廟麵	11	包		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				
咖哩雞丁	光雞肉丁	9	公斤		擔仔麵	瘦絞肉	6	公斤		柳葉魚	柳葉魚	220	條		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤				
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			小鳥蛋	2	公斤					麵筋	1		公斤		腱肉丁	5		公斤						
	紅蘿蔔丁	1	公斤			豆干小丁	2	公斤					白蘿蔔丁	3		公斤		紅甜椒	1		公斤						
	洋蔥丁	0.5	公斤			豆芽菜	4	公斤					紅蘿蔔丁	0.5		公斤		蒜仁	0.1		公斤						
	咖哩粉	適量				韭菜	1	公斤					香菇	0.5		公斤		薑絲	0.2		公斤						
韭菜炒甜不辣	韭菜	1.5	公斤		滷蛋	滷蛋	110	顆		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	6	公斤				
	甜不辣	4	公斤								薑絲	0.2	公斤				豆干絲	1.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			
	醬油	適量									黃豆醬						芹菜	0.5	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			
											蔴瓜											蒜仁	0.1	公斤			
																						瘦絞肉	1	公斤			
炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		芋泥包	芋泥包	105	顆		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		炒青江菜	青江菜	5.5	公斤				
	紅蕃茄	2	公斤								蒜仁	0.1	公斤				薑絲	0.1	公斤			秀珍菇	1	公斤			
	蒜仁	0.1	公斤																			薑絲	0.1	公斤			
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	盒		豆薯蛋花湯	豆薯絲	2.5	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	3	公斤				
	小白菜	1	公斤			青蔥	0.1	公斤				雞蛋	1	公斤				麥片	0.5		公斤		珍珠魚丸	1	公斤		
	芹菜	0.3	公斤			紫菜						龍骨	1	公斤				小湯圓	2		公斤		芹菜	0.2	公斤		
						味噌						青蔥	0.1	公斤													
水果		102			鮮奶	102								水果		102											

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第6週)

3月19日 (一)					3月20日 (二)					3月21日 (三)					3月22日 (四)					3月23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	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		糙米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤				
						熟黑芝麻	0.1	公斤										糙米	1		公斤						
蔥爆肉絲	瘦肉絲	6	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	12	公斤		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	6	公斤		紅燒豆腐	小四角油豆腐	7	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉(大)	105	片				
	豆干切片	2.5	公斤			胡椒粉	適量				九層塔	0.3	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
	蒜仁	0.1	公斤								辣椒	0.1	公斤			青蔥	0.2	公斤									
	青蔥	0.3	公斤								蒜仁	0.1	公斤			紅辣椒	0.1	公斤									
	醬油	適量									紅蕃茄	1.5	公斤			脆筍片	1	公斤									
									醬油	適量																	
鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	4	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	4	公斤		扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤		韭菜炒豬血	豬血丁	7	公斤				
	黑胡椒粒	適量				小四角油豆腐	3	公斤			紅蘿蔔丁	0.5				金針菇	2	公斤									
						九層塔	0.1	公斤			雞蛋	3	公斤														
						薑片	0.1	公斤			黑胡椒																
						醬油	適量																				
炒油菜	油菜	5.5	公斤		炒花椰菜	白花椰菜	6	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	6	公斤				
	蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
						紅蘿蔔	0.5	公斤																			
高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤		山藥雞湯	骨腿丁	3	公斤		榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤				
	雞蛋	1	公斤			山藥	2	公斤			金針菇	1.5	公斤			中華豆腐	4	盒									
	龍骨	1	公斤			紅棗					薑絲	0.1	公斤			雞蛋	1	公斤									
											芹菜	0.3	公斤														
											瘦肉絲	1	公斤														
								胡椒粉	適量																		
水果		102			優酪乳	102								水果		102											

午餐執秘

主任

校長

