

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第10週)

4月16日 (一)					4月17日 (二)					4月18日 (三)					4月19日 (四)					4月20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		關廟麵	關廟麵	11	包		白米飯	白米	7	公斤		五穀飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤					
	熟黑芝麻	0.1	公斤																									
黑胡椒豬柳	里肌豬柳	6	公斤		酥炸土魷魚	調理土魷魚	7	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤					
	洋蔥絲	4	公斤																									
	黑胡椒醬												紅甜椒	1		公斤			洋蔥絲		4	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤	
													蒜仁	0.1		公斤			黃甜椒		1.5	公斤			白蘿蔔丁	1.5	公斤	
													薑絲	0.2		公斤			番茄醬						蒜仁	0.1	公斤	
													青蔥	0.1		公斤									豆瓣醬			
										黑豆鼓																		
脆筍炒肉絲	脆筍片	5	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	6	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		三寶冬瓜	冬瓜	4	公斤					
	瘦肉絲	1	公斤																									
	蒜仁	0.1	公斤										紅蘿蔔丁	0.5		公斤			青蔥		1	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤	
	豆瓣醬												毛豆仁	0.5		公斤									木耳絲		公斤	
													瘦絞肉	1		公斤									培根	1	公斤	
										蒜仁	0.1	公斤								薑絲	0.1	公斤						
炒大陸妹	大陸妹	5.5	公斤		蛋糕	杯子蛋糕	102	顆		炒油菜(有機)	油菜	5.5	公斤		炒空心菜	空心菜	6	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	8	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤																									
													蒜仁	0.1		公斤									薑絲	0.1	公斤	
																									麵線	0.3	公斤	
味噌湯	中華豆腐	5	盒		魚羹湯	高麗菜	3	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	2.5	公斤		脆筍金針湯	脆筍片	3	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	3	公斤					
	青蔥	0.1	公斤																									
	紫菜																											
	味噌																											
水果		102			優酪乳	102									水果		102											

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第11週)

4月23日 (一)					4月24日 (二)					4月25日 (三)					4月26日 (四)					4月27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				
燕麥飯	白米	6	公斤		關廟麵	關廟麵	11	包		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					
	燕麥	1	公斤										糙米	1		公斤												
酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		紅燒豬肉湯麵	腱肉丁	6	公斤		瓜仔肉燥	瘦絞肉	6	公斤		薯餅	薯餅	110	塊		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	110	片					
	地瓜粉					白蘿蔔丁	4	公斤			花瓜	1	罐															
	麵粉					洋蔥絲	2	公斤																				
	胡椒粉					紅蕃茄	2	公斤																				
						青蔥	0.3	公斤																				
						薑片	0.1	公斤																				
						紅蘿蔔丁	1	公斤																				
						番茄醬																						
麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		滷雞腿	棒腿	105	支		大黃瓜肉粿	大黃瓜	4	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤		螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤					
	瘦絞肉	2	公斤						肉粿		1.5	公斤		紅蘿蔔丁		1	公斤		木耳絲			公斤						
	蒜仁	0.1	公斤						紅蘿蔔片		0.5	公斤		洋蔥丁		2	公斤		大白菜		4	公斤						
	青蔥	0.3	公斤						蒜仁		0.1	公斤		毛豆仁		0.5	公斤		紅蘿蔔絲		0.5	公斤						
	豆瓣醬																	蒜仁	0.1		公斤							
	醬油																	冬粉	1		公斤							
豆菊大白菜	包心菜	6	公斤		麵包	肉鬆麵包	102	顆		炒小白菜(有機)	小白菜	6	公斤		枸杞萵菜	萵菜	6	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤					
	豆菊	0.2	公斤						薑絲		0.1	公斤		枸杞					蒜仁		0.1	公斤						
	紅蘿蔔	0.5	公斤																									
	蒜仁	0.1	公斤																									
金針筍片湯	脆筍片	3	公斤							紫菜蛋花湯	紫菜				紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	3	公斤					
	金針花		公斤						雞蛋		1	公斤		小湯圓					火鍋肉片		1	公斤						
	青蔥	0.1	公斤						青蔥		0.1	公斤							蛤蜊		1	公斤						
	瘦肉絲	1	公斤																香菇									
																			柴魚片									
水果		102			奶酪	102								水果		102												

午餐執秘

主任

校長







