

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第12週)

4月30日 (一)					5月1日 (二)					5月2日 (三)					5月3日 (四)					5月4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	10	包		芝麻飯	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			五穀米		1	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		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	6	公斤						
	馬鈴薯丁	1.5	公斤				小鳥蛋	2	公斤									麵筋	1		公斤			九層塔	0.3	公斤			
	紅蘿蔔丁	1	公斤				豆干小丁	2	公斤									白蘿蔔丁	3		公斤			辣椒	0.1	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	0.2	公斤			
	咖哩粉	適量					韭菜	1	公斤									香菇	0.5		公斤			紅蕃茄	1.5	公斤			
																		醬油	適量					醬油	適量				
炒海帶根	海帶根	3	公斤		滷蛋	滷蛋	110	顆		肉末茄子	茄子	6	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	3	公斤						
	豆干片	2.5	公斤															豆干絲	1.5		公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤			
	蒜仁	0.1	公斤															芹菜	0.5		公斤			芹菜	1	公斤			
	豆瓣醬																							瘦肉絲	1	公斤			
	醬油																							蒜仁	0.1	公斤			
炒高麗菜	高麗菜	5.5	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒青江菜	青江菜	5.5	公斤						
	蒜仁	0.1	公斤				薑絲	0.1	公斤									紅蘿蔔丁	0.5		公斤			秀珍菇	1	公斤			
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤															蒜仁	0.1		公斤			薑絲	0.1	公斤			
	木耳絲																												
虱目魚柳湯	虱目魚柳	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		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		關東煮	白蘿蔔丁	3	公斤						
	小白菜	1	公斤				青蔥	0.1	公斤									中華豆腐	4		盒			珍珠魚丸	1	公斤			
	薑絲	0.1	公斤															雞蛋	1		公斤			米血	0.5	公斤			
																								小黑輪	1	公斤			
水果		102			豆漿	102								水果		102													

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第13週)

5月7日 (一)					5月8日 (二)					5月9日 (三)					5月10日 (四)					5月11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		關廟麵	關廟廟	10	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					
																			糙米		1	公斤						
蔥爆肉絲	瘦肉絲	6	公斤		鍋燒麵	小白菜	4	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤		海帶結滷車輪	海帶結	3.5	公斤		蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤					
	豆干切片	2.5	公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤			青蔥	0.2	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤			蒜仁	0.2	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤			珍珠魚丸	1	公斤			薑絲	0.2	公斤			車輪	1.5	公斤			青蔥	0.2	公斤					
	青蔥	0.3	公斤			火鍋肉片	3	公斤			香油					薑片	0.1	公斤										
	醬油	適量				蛤蜊	1	公斤								醬油												
						魚板	1	公斤																				
						沙茶粉																						
洋蔥炒蛋	洋蔥絲	4	公斤		炸花枝丸	花枝丸	210	顆		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	4	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	5	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	5	公斤					
	雞蛋	3	公斤						紅蘿蔔丁		0.5	公斤		黑胡椒粒		適量			紅蘿蔔丁		0.5	公斤						
	培根	1	公斤						雞蛋		3	公斤		韭菜		1	公斤		毛豆仁		0.5	公斤						
									黑胡椒									蒜仁	0.1		公斤							
																		瘦絞肉	1		公斤							
脆瓜長生果	小黃瓜丁	5.5	公斤		麵包	椰子葡萄麵包	102	顆		炒空心菜	空心菜	6	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤		炒包心菜	包心菜	6	公斤					
	熟花生	1	公斤						蒜仁		0.1	公斤		薑絲		0.1	公斤		薑絲		0.1	公斤						
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤																									
	蒜仁	0.1	公斤																									
高麗菜魚餃湯	高麗菜	2.5	公斤							榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.5	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	2.5	公斤					
	魚餃	1	公斤								金針菇	1	公斤			地瓜	2	公斤			龍骨	1	公斤					
	龍骨	1	公斤								薑絲	0.1	公斤								薑片	0.1	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

