

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第14週)

5月14日 (一)					5月15日 (二)					5月16日 (三)					5月17日 (四)					5月18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		香鬆飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		糙米飯	白米	7.5	公斤					
糖醋里肌	瘦肉片	6	公斤		韓式泡菜湯麵	高麗菜	2	公斤		花枝排	花枝排	105	塊		炒飯	高麗菜	2.5	公斤		沙茶魚丁	旗魚丁	9	公斤					
	洋蔥絲	3	公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤									雞蛋	2	公斤			洋蔥丁	2	公斤				
	黃甜椒	1.5	公斤			韓式泡菜	3	公斤									毛豆仁	1	公斤			西洋芹	2	公斤				
	蕃茄醬					秀珍菇	1	公斤									玉米粒	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤				
						珍珠魚丸	1	公斤									紅蘿蔔丁	2	公斤			薑絲	0.1	公斤				
						魚餃	1	公斤									香菇					紅蘿蔔片	0.5	公斤				
						火鍋肉片	3	公斤									青蔥	0.5	公斤			沙茶粉						
三寶冬瓜	冬瓜	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		滷味	白蘿蔔丁	3.5	公斤		菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤					
	紅蘿蔔片	0.5	公斤														豆干大丁	2.5	公斤			雞蛋	3.5	公斤				
	木耳絲		公斤														海帶結	2	公斤			青蔥	0.3	公斤				
	培根	1	公斤														醬油											
	薑絲	0.1	公斤																									
絲瓜麵線	絲瓜	8	公斤		豬肉餡餅	豬肉餡餅	210	顆		炒高麗菜	高麗菜	5.5	公斤							炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤					
	麵線	0.3	公斤																									
	薑絲	0.1	公斤																									
高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤							蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	2	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		雙菇雞湯	光雞肉丁	3	公斤					
	雞蛋	1	公斤																									
	龍骨	1	公斤																									
水果		102			優酪乳	102	瓶							水果		102												

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第15週)

5月21日 (一)					5月22日 (二)					5月23日 (三)					5月24日 (四)					5月25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		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤							
南瓜滷肉	南瓜丁	4	公斤		紅燒豬肉湯麵	腱肉丁	6	公斤		韓式泡菜豬肉	火鍋肉片	6	公斤		薯餅	薯餅	110	塊		芥藍炒肉	芥藍菜	4	公斤							
	腱肉丁	6	公斤			白蘿蔔丁	4	公斤			韓式泡菜	3	公斤										火鍋肉片	3	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤			洋蔥絲	2	公斤			洋蔥絲	1	公斤										蒜仁	0.1	公斤					
	青蔥	0.2	公斤			紅蕃茄	2	公斤			高麗菜	1	公斤											豆瓣醬						
	醬油					青蔥	0.3	公斤			蒜仁	0.1	公斤											沙茶粉						
						紅蘿蔔丁	1	公斤			青蔥	0.1	公斤																	
						薑片	0.1	公斤																						
塔香海茸	海茸	5.5	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬排	105	塊		三色豆炒豆乾	玉米粒	3	公斤		鳳梨炒黑木耳	黑木耳	3	公斤		胡瓜燴黑輪	大黃瓜	4	公斤							
	蒜仁	0.1	公斤						紅蘿蔔		1	公斤		鳳梨		3	公斤		黑輪		2	公斤								
	九層塔	0.3	公斤						毛豆仁		1	公斤		薑絲		0.1	公斤		紅蘿蔔		1	公斤								
									豆干丁		1	公斤		醬油					蒜仁		0.1	公斤								
炒空心菜	空心菜	6	公斤		藍莓麵包	藍莓麵包	102	顆		炒青江菜(有機)	青江菜	6	公斤		枸杞苜荬菜	苜荬菜	6	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤							
	蒜仁	0.1	公斤						秀珍菇		1	公斤		枸杞					薑絲		0.1	公斤								
									薑絲		0.1	公斤		蒜仁		0.1	公斤													
紫菜蛋花湯	紫菜								酸菜鴨肉湯	鴨肉丁	2	公斤		冬瓜山粉圓	冬瓜露	3	公斤		金針筍片湯	脆筍片	3	公斤								
	雞蛋	1	公斤							酸菜仁	1.5	公斤			山粉圓	0.5	公斤			金針花		公斤								
	青蔥	0.1	公斤							薑絲	0.1	公斤						青蔥		0.1	公斤									
																		瘦肉絲		1	公斤									
水果		102			鮮奶	102	瓶							水果		102														

午餐執秘

主任

校長

