

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第16週)

5月28日 (一)					5月29日 (二)					5月30日 (三)					5月31日 (四)					6月1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	7.5	公斤		水餃	水餃	12	包		薑黃飯	白米	5.5	公斤		五穀飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤									
													薑黃粉						五穀米		1	公斤										
														(901不用餐)																		
瓜仔肉燥	瘦絞肉	6	公斤		滷雞腿	棒腿	105	支		酥炸旗魚丁	旗魚丁	9	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	6	公斤									
	花瓜	1	罐										胡椒粉						薑絲		0.2	公斤			洋蔥絲	3	公斤					
																			黃豆醬						薑末	0.2	公斤					
																			蔞瓜						味霖							
																										熟白芝麻	0.1	公斤				
三絲芽菜	豆芽菜	3	公斤		麵包	麵包				麻婆豆腐	板豆腐	5	公斤		韭菜炒甜不辣	韭菜				螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤									
	紅蘿蔔絲	1	公斤										瘦絞肉	1		公斤			甜不辣						木耳絲							
	芹菜	1	公斤										蒜仁	0.1		公斤			醬油						大白菜	4	公斤					
	瘦肉絲	1	公斤										青蔥	0.2		公斤									紅蘿蔔絲	0.5	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤										豆瓣醬												蒜仁	0.1	公斤					
													醬油													冬粉	1	公斤				
蒜炒菜豆	菜豆	5	公斤							炒小白菜(有機)	小白菜	5	公斤		炒油菜	油菜	5.5	公斤		枸杞絲瓜	絲瓜	9	公斤									
	瘦肉燥	1	公斤															薑絲	0.1		公斤			蒜仁	1	公斤			枸杞			
	蒜仁	0.1	公斤																										薑絲	0.1	公斤	
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		酸辣湯	瘦肉絲	0.5	公斤		豆薯蛋花湯	豆仔薯	2	公斤		鮮蔬當歸湯	高麗菜	2	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	盒									
	小白菜	1	公斤				豬血	1	公斤				雞蛋	1		公斤			鮮香菇		0.5	公斤			青蔥	0.1	公斤					
	芹菜	0.3	公斤					中華豆腐	3		盒			青蔥		0.1	公斤				金針菇	0.5	公斤			紫菜						
								紅蘿蔔絲	0.2		公斤								薑絲		0.1	公斤			味噌							
								金針菇	0.5		公斤								當歸藥包		2	包										
								桶筍絲	1		公斤																					
								木耳絲																								
						雞蛋	1	公斤																								
水果		102				奶酪	102	瓶							水果		102															

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第17週)

6月4日 (一)					6月5日 (二)					6月6日 (三)					6月7日 (四)					6月8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				
胚芽飯	白米	6.5	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		薑黃飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤					
	胚芽米	1	公斤																									
梅干扣肉	腱肉丁	6	公斤		蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	105	片		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		浮水魚粿飯	魚粿	2	公斤					
	梅干菜					蒜仁	0.2	公斤					洋蔥絲	4		公斤			包心菜		3	公斤						
	醬油					青蔥	0.2	公斤						黃甜椒		1.5	公斤				桶筍絲	2	公斤					
	糖													番茄醬							紅蘿蔔絲	0.5	公斤					
																					金針菇	1	公斤					
																				薑絲	0.1	公斤						
胡瓜燴黑輪	大黃瓜	4	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	5	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		鹽酥雞	雞米花	6	公斤					
	黑輪	2	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤					瘦肉絲	1		公斤			青蔥		1	公斤			薯條	3	公斤	
	紅蘿蔔	1	公斤			毛豆仁	0.5	公斤					蒜仁	0.1		公斤									米血	2	公斤	
	蒜仁	0.1	公斤			玉米粒	2	公斤					豆瓣醬			公斤												
						黑胡椒粒																						
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	4	公斤		枸杞萵菜	萵菜	6	公斤		炒青江菜(有機)	青江菜	6	公斤		豆菊大白菜	包心菜	6	公斤		杯子蛋糕	杯子蛋糕	102	顆					
	雞蛋	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤					秀珍菇	1		公斤			豆菊		0.2	公斤						
	青蔥	0.2	公斤			枸杞							薑絲	0.1		公斤			紅蘿蔔		0.5	公斤						
																			蒜仁		0.1	公斤						
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	3	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤										
	小白菜	1	公斤			雞蛋	1	公斤					火鍋肉片	1		公斤			地瓜	2	公斤							
	薑絲	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤					蛤蜊	1		公斤												
													香菇															
													柴魚片															
水果		102			豆漿	102	瓶							水果		102												

午餐執秘

主任

校長

