

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第18週)

| 6月11日 (一) |    |    |    |      | 6月12日 (二) |     |      |     |     | 6月13日 (三) |     |     |     |     | 6月14日 (四) |      |     |    |      | 6月15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 |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 關廟麵       | 關廟麵 | 7.5  | 包   |     | 白米飯       | 白米  | 5.5 | 公斤  |     | 薑黃飯       | 白米   | 5.5 | 公斤 |      | 芝麻飯       | 白米   | 5.5 | 公斤 |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           | 薑黃粉  | 適量  |    |      |           | 熟黑芝麻 | 0.1 | 公斤 |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 韓式泡菜湯麵    | 高麗菜 | 1.5  | 公斤  |     | 鼓汁排骨      | 軟骨丁 | 3   | 公斤  |     | 香菇麵筋      | 熟花生  | 0.5 | 公斤 |      | 花枝排       | 花枝排  | 80  | 塊  |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    | 紅蘿蔔絲 |           | 0.5 | 公斤   |     | 腱肉丁 |           | 4   | 公斤  | 6   |     |           | 麵筋   | 0.6 | 公斤 |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    | 韓式泡菜 |           | 3   | 公斤   |     | 紅甜椒 |           | 0.5 | 公斤  |     |     |           | 白蘿蔔丁 | 2.5 | 公斤 |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    | 秀珍菇  |           | 1   | 公斤   |     | 蒜仁  |           | 0.1 | 公斤  |     |     |           | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | 公斤 |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    | 珍珠魚丸 |           | 1   | 公斤   |     | 薑絲  |           | 0.1 | 公斤  |     |     |           | 鮮香菇  | 0.5 | 公斤 |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    | 魚餃   |           | 1   | 公斤   |     | 青蔥  |           | 0.1 | 公斤  |     |     |           | 醬油   |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    | 火鍋肉片 |           | 1   | 公斤   | 3   |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 滷蛋        | 滷蛋  | 80   | 顆   |     | 鐵板豆芽      | 豆芽菜 | 4   | 公斤  |     | 海帶絲炒豆干絲   | 海帶絲  | 2.5 | 公斤 |      | 豆鼓豆腐      | 板豆腐  | 4   | 公斤 |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     | 韭菜   | 0.5 | 公斤  |           |     |     | 豆干絲 | 1.5 |           | 公斤   |     |    | 青蔥   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     | 黑胡椒粒 |     |     |           |     |     | 芹菜  | 0.5 |           | 公斤   |     |    | 蒜末   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    | 紅辣椒  |           | 0.1  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    | 薑末   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    | 三色豆  |           | 1    | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           | 黑豆鼓  |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 毛豆莢       | 毛豆莢 | 3    | 公斤  |     | 絲瓜麵線      | 絲瓜  | 6   | 公斤  |     | 炒空心菜      | 空心菜  | 5   | 公斤 |      | 炒油菜       | 油菜   | 5   | 公斤 |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     | 麵線   | 0.3 | 公斤  |           |     |     | 蒜仁  | 0.1 |           | 公斤   |     |    | 蒜仁   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 高麗菜蛋花湯    | 高麗菜 | 2    | 公斤  |     | 高麗菜蛋花湯    | 高麗菜 | 2   | 公斤  |     | 翡翠豆腐蛋花湯   | 翡翠   | 2   | 盒  |      | 蘿蔔味噌湯     | 白蘿蔔丁 | 1.5 | 公斤 |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     | 雞蛋   | 0.5 | 公斤  |           |     |     | 雞蛋  | 1   |           | 公斤   |     |    | 中華豆腐 |           | 3    | 盒   |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     | 龍骨   | 1   | 公斤  |           | 3   |     |     |     |           |      |     |    | 雞蛋   |           | 0.5  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    | 中華豆腐 |           | 3    | 盒   |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    | 青蔥   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    | 味噌   |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |     |      |     |     |           |     |     |     |     |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           | 鮮奶  | 78   | 瓶   |     |           |     |     |     |     | 水果        |      | 78  | 份  |      |           |      |     |    |    |  |  |  |  |

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第19週)

| 6月18日 (一) |    |    |    |      | 6月19日 (二) |      |     |    |      | 6月20日 (三) |      |     |    |    | 6月21日 (四) |      |     |     |    | 6月22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   | 5.5 | 公斤 |      | 白米飯       | 白米   | 5.5 | 公斤 |    | 白米飯       | 白米   | 5.5 | 公斤  |    | 白米飯       | 白米   | 5.5  | 公斤  |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 筍干滷肉      | 腱肉丁  | 5   | 公斤 | 3    | 雙蘿燒雞      | 光雞肉丁 | 7   | 公斤 |    | 薯餅        | 薯餅   | 85  | 塊   |    | 蒜泥白肉      | 火鍋肉片 | 4.5  | 公斤  | 3  |  |  |  |
|           |    |    |    | 筍干   |           | 3    | 公斤  |    | 紅蘿蔔丁 |           | 0.5  | 公斤  |    |    |           |      | 蒜仁  | 0.1 | 公斤 |           |      | 蒜仁   | 0.1 | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    | 蒜仁   |           | 0.1  | 公斤  |    | 白蘿蔔丁 |           | 1.5  | 公斤  |    |    |           |      | 青蔥  | 0.1 | 公斤 |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    | 薑片   |           | 0.1  | 公斤  |    | 蒜仁   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |      |     |    | 豆瓣醬  |           |      |     |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 四色洋芋      | 馬鈴薯丁 | 2   | 公斤 |      | 玉米炒蛋      | 玉米粒  | 3   | 公斤 |    | 炒海帶根      | 海帶根  | 2.5 | 公斤  |    | 三絲芽菜      | 豆芽菜  | 3    | 公斤  |    |  |  |  |
|           |    |    |    | 紅蘿蔔丁 |           | 0.5  | 公斤  |    | 雞蛋   |           | 2.5  | 公斤  |    |    |           |      | 豆干片 | 2   | 公斤 |           |      | 紅蘿蔔絲 | 0.5 | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    | 毛豆仁  |           | 0.5  | 公斤  |    | 青蔥   |           | 0.2  | 公斤  |    |    |           |      | 蒜仁  | 0.1 | 公斤 |           |      | 芹菜   | 0.5 | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    | 玉米粒  |           | 1    | 公斤  |    |      |           |      |     |    |    |           |      | 豆瓣醬 |     |    |           |      | 瘦肉絲  | 1   | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    | 黑胡椒粒 |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |           |      | 醬油  |     |    |           |      | 蒜仁   | 0.1 | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 炒大陸妹      | 大陸妹  | 4.5 | 公斤 |      | 炒高麗菜      | 高麗菜  | 4   | 公斤 |    | 炒白花椰菜     | 白花椰菜 | 5   | 公斤  |    | 炒地瓜葉      | 地瓜葉  | 4.5  | 公斤  |    |  |  |  |
|           |    |    |    | 蒜仁   |           | 0.1  | 公斤  |    | 紅蘿蔔絲 |           | 0.5  | 公斤  |    |    |           |      | 蒜仁  | 0.1 | 公斤 |           |      | 蒜仁   | 0.1 | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |      |     |    | 木耳絲  |           |      |     |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |      |     |    | 蒜仁   |           | 0.1  | 公斤  |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      | 高麗菜魚餃湯    | 高麗菜  | 2   | 公斤 |      | 關東煮       | 白蘿蔔丁 | 2   | 公斤 |    | 綠豆地瓜湯     | 綠豆   | 1   | 公斤  |    | 瓜仔雞湯      | 光雞肉丁 | 2    | 公斤  |    |  |  |  |
|           |    |    |    | 雞蛋   |           | 0.5  | 公斤  |    | 米血   |           | 1    | 公斤  |    |    |           |      | 地瓜丁 | 2   | 公斤 |           |      | 花瓜   |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    | 龍骨   |           | 1    | 公斤  |    | 小黑輪  |           | 1    | 公斤  |    |    |           |      |     |     |    |           |      | 薑片   | 0.1 | 公斤 |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           |      |     |    |      |           |      |     |    |    |           |      |     |     |    |           |      |      |     |    |  |  |  |
|           |    |    |    |      |           | 優酪乳  | 78  | 瓶  |      |           |      |     |    |    | 水果        |      | 78  | 份   |    |           |      |      |     |    |  |  |  |

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第20週)

| 6月25日 (一) |      |     |    |    | 6月26日 (二) |        |     |    |    | 6月27日 (三) |       |      |     |     | 6月28日 (四) |     |     |     |     | 6月29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   | 5.5 | 公斤 |    | 關廟麵       | 關廟麵    | 7.5 | 包  |    | 白米飯       | 白米    | 5.5  | 公斤  |     | 白米飯       | 白米  | 5.5 | 公斤  |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
| 酥炸虱目魚柳    | 虱目魚柳 | 6   | 公斤 |    | 擔仔麵       | 瘦絞肉    | 5   | 公斤 |    | 蒲燒魚腹肉     | 蒲燒魚腹肉 | 85   | 片   |     | 海帶結滷車輪    | 海帶結 | 3   | 公斤  |     | 奶黃包       | 奇美奶黃包 | 80 | 顆  |    |  |  |  |  |
|           | 地瓜粉  |     |    |    |           | 香菇     |     |    |    |           |       | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | 公斤  |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 麵粉   |     |    |    |           | 豆干小丁   | 1   | 公斤 |    |           |       |      | 車輪  | 1.5 |           | 公斤  |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 胡椒粉  |     |    |    |           | 豆芽菜    | 4   | 公斤 |    |           |       |      | 薑片  | 0.1 |           | 公斤  |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           |      |     |    |    |           | 韭菜     | 1   | 公斤 |    |           |       |      | 醬油  |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
| 咖哩魚丸      | 馬鈴薯丁 | 3   | 公斤 |    | 滷雞腿       | 棒腿     | 80  | 支  |    | 筍絲燴肉粿     | 桶筍絲   | 2.5  | 公斤  |     | 蒸蛋        | 雞蛋  | 4   | 公斤  |     | 肉鬆麵包      | 肉鬆麵包  | 78 | 顆  |    |  |  |  |  |
|           | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | 公斤 |    |           |        |     |    |    |           | 金針菇   | 0.5  | 公斤  |     |           |     | 青蔥  | 1   | 公斤  |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 洋蔥丁  | 1.5 | 公斤 |    |           |        |     |    |    |           | 鮮香菇   | 0.5  | 公斤  |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 魚丸   | 1   | 公斤 |    |           |        |     |    |    |           | 肉粿    | 1    | 公斤  |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 咖哩粉  |     |    |    |           |        |     |    |    |           | 蒜仁    | 0.1  | 公斤  |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           |      |     |    |    |           |        |     |    |    |           |       | 香菜   | 0.1 | 公斤  |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
| 枸杞萵菜      | 萵菜   | 4.5 | 公斤 |    | 椰子葡萄麵包    | 椰子葡萄麵包 | 78  | 顆  |    | 紅蘿蔔炒蛋     | 紅蘿蔔絲  | 3    | 公斤  |     | 絲瓜麵線      | 絲瓜  | 6   | 公斤  |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 枸杞   |     |    |    |           |        |     |    |    |           | 雞蛋    | 1.5  | 公斤  |     |           |     | 麵線  | 0.3 | 公斤  |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 蒜仁   | 0.1 | 公斤 |    |           |        |     |    |    |           | 青蔥    | 0.1  | 公斤  |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           |      |     |    |    |           |        |     |    |    |           |       |      |     |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           |      |     |    |    |           |        |     |    |    |           |       |      |     |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
| 榨菜肉絲湯     | 榨菜絲  | 1   | 公斤 |    | 味噌湯       | 中華豆腐   | 5   | 公斤 |    | 冬瓜排骨湯     | 冬瓜    | 2    | 公斤  |     | 金針紫菜湯     | 金針菇 | 0.8 | 公斤  |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 金針菇  | 1   | 公斤 |    |           | 青蔥     | 0.1 | 公斤 |    |           |       | 排骨   | 1   | 公斤  |           |     |     | 芹菜  | 0.2 | 公斤        |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 薑絲   | 0.1 | 公斤 |    |           | 紫菜     |     |    |    |           |       | 薑片   | 0.1 | 公斤  |           |     |     | 紫菜  |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 瘦肉絲  | 1   | 公斤 |    |           | 味噌     |     |    |    |           |       |      |     |     |           |     |     | 冬菜  |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
|           | 胡椒粉  |     |    |    |           |        |     |    |    |           |       |      |     |     |           |     |     |     |     |           |       |    |    |    |  |  |  |  |
| 水果        |      | 102 | 份  |    |           |        |     |    |    |           |       |      |     | 水果  |           | 102 | 份   |     |     | 鮮奶        | 80    | 瓶  |    |    |  |  |  |  |

午餐執秘

主任

校長









