

臺南市 山上國中 廚房午餐食譜設計表 (107上第1週)

(一)					(二)					(三)					8月30日 (四)					8月31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		白米飯	白米	7.5	公斤		
															微笑薯餅	薯餅(大)	105	塊		雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤		
																紅蘿蔔丁	1	公斤				蒜仁	0.1	公斤	
																豆瓣醬	適量					白蘿蔔丁	1.5	公斤	
															炒海帶根	海帶根	3	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	5	公斤		
																豆干片	2	公斤				熟花生	1	公斤	
																蒜仁	0.1	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤	
																豆瓣醬	適量					蒜仁	0.1	公斤	
																醬油	適量								
															絲瓜麵線	絲瓜	8	公斤		炒空心菜	空心菜	6	公斤		
																麵線	0.3	公斤				蒜仁	0.1	公斤	
																薑絲	0.1	公斤							
															金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		味噌湯	紫菜				
																紫菜						中華豆腐	5	盒	
																冬菜		公斤				青蔥	0.1	公斤	
																芹菜	0.3	公斤				味噌			
															水果										
																	102	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 (107上第2週)

9月3日 (一)					9月4日 (二)					9月5日 (三)					9月6日 (四)					9月7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	7.5	公斤		五穀飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		南瓜飯	白米	7	公斤						
						五穀米	1	公斤										熟黑芝麻	0.1		公斤								
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	102	塊		梅干扣肉	腱肉丁	6	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		南瓜飯	瘦肉絲	5	公斤						
	蒜仁	0.2	公斤									梅干菜	2	公斤															
	青蔥	0.2	公斤										醬油	0.1		公斤													
													糖	0.1		公斤													
扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		塔香海茸	海茸	5	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	5	公斤						
	金針菇	2	公斤									蒜仁	0.1	公斤															
													九層塔	0.3		公斤													
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		炒四季豆	四季豆	6	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		炸花枝丸	花枝丸	210	顆						
	雞蛋	2	公斤									薑絲	0.1	公斤															
	青蔥	0.2	公斤																										
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		筍片龍骨湯	鮮筍片	3	公斤		鳳梨苦瓜雞湯	光雞肉丁	3	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤						
	小白菜	1	公斤									龍骨	1	公斤															
	薑絲	0.1	公斤										薑片	0.1		公斤													
水果		102	份		豆漿		102	瓶							水果		102	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 (107上第3週)

9月10日 (一)					9月11日 (二)					9月12日 (三)					9月13日 (四)					9月14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
糙米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤	
	糙米	1	公斤										胚芽米	1		公斤								
蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤		黑胡椒豬柳	里肌豬柳	6	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		海帶結滷車輪	海帶結	3.5	公斤		筍干滷肉	腱肉丁	6	公斤	
	青蔥	0.2	公斤			洋蔥絲	4	公斤			地瓜粉					紅蘿蔔丁	1	公斤			筍干	4	公斤	
	薑絲	0.2	公斤			黑胡椒醬					麵粉					車輪	1.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤	
	香油	適量									胡椒粉					薑片	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤	
																醬油	適量							
菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤		螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	3.5	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤	
	雞蛋	3.5	公斤			木耳絲			瘦絞肉		2	公斤		雞蛋		3	公斤		韭菜		0.5	公斤		
	青蔥	0.3	公斤			大白菜	4	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			黑胡椒粒			
						紅蘿蔔絲	0.5	公斤			青蔥	0.3	公斤											
						蒜仁	0.1	公斤			豆瓣醬	適量												
						冬粉	1	公斤			醬油	適量												
炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤		炒花椰菜	白花椰菜	5.5	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒青江菜	青江菜	5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤	
	蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			秀珍菇	1	公斤			薑絲	0.1	公斤	
						蒜仁	0.1	公斤								薑絲	0.1	公斤						
大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	2	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	3	公斤		餛飩湯	里港餛飩	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				關東煮	白蘿蔔丁	2	公斤	
	珍珠魚丸	1	公斤			雞蛋	1	公斤			小白菜	1	公斤			雞蛋	1	公斤			小黑輪	1	公斤	
	龍骨	1	公斤			青蔥	0.1	公斤			芹菜	0.3	公斤			青蔥	0.1	公斤			珍珠魚丸	1	公斤	
						龍骨	1	公斤													米血	0.5	公斤	
水果		102	份		鮮奶		102	瓶						水果		102	份							

午餐執秘

主任

校長

