

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第4週)

9月17日 (一)					9月18日 (二)					9月19日 (三)					9月20日 (四)					9月21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		白米飯	白米	7.5	公斤		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤						
													黑芝麻	0.1		公斤			胚芽米		1	公斤							
咖哩雞丁	光雞肉丁	9	公斤		雞肉絲飯	雞肉絲	12	公斤		柳葉魚	柳葉魚	220	條		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤						
	馬鈴薯丁	1.5	公斤				油蔥酥						麵筋	1		公斤			腱肉丁		6	公斤							
	紅蘿蔔丁	1	公斤				醬油							白蘿蔔丁		3	公斤				紅甜椒	1	公斤						
	洋蔥丁	0.5	公斤											紅蘿蔔丁		0.5	公斤				蒜仁	0.1	公斤						
	咖哩粉	適量												香菇		0.5	公斤				薑絲	0.2	公斤						
														醬油		適量					青蔥	0.1	公斤						
																黑豆豉													
韭菜炒甜不辣	韭菜	1.5	公斤		滷蛋	滷蛋	110	顆		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	5	公斤						
	甜不辣	3.5	公斤										薑絲	0.2		公斤			豆干絲		1.5	公斤							
	醬油	適量											黃豆醬						芹菜		0.5	公斤							
													蔴瓜																
炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		炒空心菜	空心菜	6	公斤		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		炒青江菜	青江菜	5	公斤						
	紅蕃茄	2	公斤				蒜仁	0.1	公斤				蒜仁	0.1		公斤			薑絲		0.1	公斤							
	蒜仁	0.1	公斤																										
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		味噌湯	紫菜				豆薯蛋花湯	豆薯絲	2.5	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	3	公斤						
	小白菜	1	公斤				中華豆腐	5	盒				雞蛋	1		公斤			芋圓		2	公斤							
	芹菜	0.3	公斤				青蔥	0.1	公斤				龍骨	1		公斤													
							味噌						青蔥	0.1		公斤													
水果		102			優酪乳	102									水果		102												

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第5週)

9月24日 (一)					9月25日 (二)					9月26日 (三)					9月27日 (四)					9月28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					
					意麵	鍋燒意麵	3	箱		白米飯	白米	7.5	公斤		糙米飯	白米	6	公斤		五穀飯	白米	6	公斤						
																		糙米	1		公斤			五穀米	1	公斤			
					鍋燒意麵	小白菜	4	公斤		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	6	公斤		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	4	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	12	公斤						
						紅蘿蔔絲	1	公斤			九層塔	0.3	公斤			小四角油豆腐	3	公斤			胡椒粉	適量							
						珍珠魚丸	1	公斤			辣椒	0.1	公斤			九層塔	0.1	公斤											
						火鍋肉片	3	公斤			蒜仁	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤											
						蛤蜊	1	公斤			紅蕃茄	1.5	公斤			醬油	適量												
						魚餃	1	公斤			醬油	適量																	
						沙茶粉	適量																						
					滷雞腿	雞腿	105	支		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	4	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		客家小炒	豆干片	2	公斤						
											紅蘿蔔丁	0.5				韭菜	0.5	公斤			芹菜	0.5	公斤						
											雞蛋	3	公斤			黑胡椒粒					瘦肉絲	1	公斤						
											黑胡椒										乾魷魚絲	0.5	公斤						
																					青蔥	0.1	公斤						
																					蒜仁	0.1	公斤						
																					辣椒	0.1	公斤						
					肉鬆麵包	肉鬆麵包	102	顆		炒莧菜	莧菜	6	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	6	公斤						
											蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤						
											枸杞	適量																	
					榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤						
						金針菇	1.5	公斤			金針菇	1.5	公斤			中華豆腐	4	盒			龍骨	1	公斤						
						薑絲	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			雞蛋	1	公斤			薑片	0.1	公斤						
						芹菜	0.3	公斤			芹菜	0.3	公斤								薏仁	0.3	公斤						
						瘦肉絲	1	公斤			瘦肉絲	1	公斤																
						胡椒粉	適量				胡椒粉	適量																	
					乳酪	102									水果		102												

午餐執秘

主任

校長







