

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第6週)

10月1日 (一)					10月2日 (二)					10月3日 (三)					10月4日 (四)					10月5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		白米飯	白米	7.5	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤					
													黑芝麻	0.1		公斤												
韓式泡菜豬肉	火鍋肉片	6	公斤		瓜仔肉燥	瘦肉燥	6	公斤		檸檬雞柳	檸檬雞柳條	7	公斤		滷味	海帶結	2.5	公斤		南瓜滷肉	南瓜丁	4	公斤					
	韓式泡菜	3	公斤				花瓜	1	罐									豆干丁	3		公斤			腱肉丁	6	公斤		
	洋蔥絲	1	公斤															小鳥蛋	2		公斤			蒜仁	0.1	公斤		
	高麗菜	1	公斤															米血丁	2		公斤			青蔥	0.2	公斤		
	蒜仁	0.1	公斤															薑片	0.1		公斤			醬油				
	青蔥	0.1	公斤															青蔥	0.2		公斤							
																		紅辣椒	0.1		公斤							
三色豆炒豆乾	玉米粒	3	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	5	公斤		咖哩魚丸	馬鈴薯丁	3.5	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	4	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥絲	4	公斤					
	紅蘿蔔	0.5	公斤				熟花生	1	公斤				紅蘿蔔丁	1		公斤			雞蛋		3	公斤			雞蛋	3	公斤	
	毛豆仁	0.5	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤				洋蔥丁	2		公斤			中華豆腐		8	盒			培根	1	公斤	
	滷香豆干丁	1	公斤				蒜仁	0.1	公斤				魚丸	1		公斤			青蔥		0.2	公斤						
													咖哩粉															
炒青江菜	青江菜	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		菜豆炒肉末	菜豆	5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	6	公斤		豆菊大白菜	大白菜	6	公斤					
	秀珍菇	1	公斤				蒜仁	0.1	公斤				蒜仁	0.1		公斤			紅蘿蔔		0.5	公斤			豆菊	0.3	公斤	
	薑絲	0.1	公斤										低脂絞肉	1		公斤			蒜仁		0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤	
																									蒜仁	0.1	公斤	
筍片龍骨湯	鮮筍片	3	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤		酸菜鴨肉湯	鴨肉丁	2	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		鳳梨苦瓜雞湯	光雞肉丁	3	公斤					
	龍骨	1	公斤				火鍋肉片	1	公斤				酸菜仁	1.5		公斤			地瓜丁		2.5	公斤			苦瓜	2	公斤	
	薑片	0.1	公斤				蛤蜊	0.5	公斤				薑絲	0.1		公斤									鳳梨豆醬	1	罐	
																									薑絲	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7週)

10月8日 (一)					10月9日 (二)					10月10日 (三)					10月11日 (四)					10月12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	6	公斤							五穀飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤				
	糙米	1	公斤																								
薑汁燒肉	火鍋肉片	6	公斤		皮蛋瘦肉粥	高麗菜	2	公斤							滷筍干	筍干	4	公斤		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤				
	洋蔥絲	3	公斤			玉米粒	2	公斤								小四角油豆腐	3	公斤			米血丁	2	公斤				
	薑末	0.2	公斤			芹菜	0.2	公斤								蒜仁	0.1	公斤			杏鮑菇	2	公斤				
	味霖					瘦絞肉	3	公斤								辣椒	0.1				薑片	0.1	公斤				
	熟白芝麻	0.1	公斤			皮蛋	25	顆													蒜仁	0.1	公斤				
	醬油					香菇															麻油						
	糖					油條	10	條													醬油						
						鹹蛋	25	顆													九層塔	0.5	公斤				
豆鼓豆腐	板豆腐	6	公斤		丁香炒花生	小魚干	1	公斤							四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	3	公斤				
	蒜末	0.1	公斤			油花生	1	公斤								紅蘿蔔丁	0.5	公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤				
	青蔥	0.2	公斤			豆干小丁	3	公斤								毛豆仁	0.5	公斤			芹菜	1	公斤				
	紅辣椒	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤								玉米粒	2	公斤			瘦肉絲	1	公斤				
	薑末	0.1	公斤			乾辣椒	0.1	公斤								黑胡椒粒					蒜仁	0.1	公斤				
	三色豆	1	公斤			青蔥	0.2	公斤																			
	黑豆鼓																										
絲瓜麵線	絲瓜	8	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4	公斤							紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤				
	麵線	0.3	公斤			黑胡椒粒			雞蛋							2	公斤		蒜仁		0.1	公斤					
	薑絲	0.1	公斤			香油			青蔥							0.2	公斤										
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤												金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	2	公斤				
	小白菜	1	公斤															紫菜					蛤蜊	1	公斤		
	芹菜	0.3	公斤															芹菜	0.3		公斤		薑絲	0.1	公斤		
																		冬菜									
水果		102	份		鮮奶	102	瓶							水果		102	份										

午餐執秘

主任

校長

