

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第8週)

10月15日 (一)					10月16日 (二)					10月17日 (三)					10月18日 (四)					10月19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			
芝麻飯	白米	7.5	公斤		意麵	意麵	2.5	箱		白米飯	白米	7	公斤		五穀飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤				
	熟黑芝麻	0.1	公斤																								
雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤		鍋燒意麵	小白菜	4	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		蕃茄炒豆包	油炸豆包	2	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤				
	紅蘿蔔丁	1	公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤			腓肉丁	6	公斤			蕃茄	3	公斤			地瓜粉						
	白蘿蔔丁	1.5	公斤			珍珠魚丸	1	公斤			紅甜椒	1	公斤			青椒	1	公斤			麵粉						
	蒜仁	0.1	公斤			火鍋肉片	3	公斤			蒜仁	0.1	公斤			洋蔥絲	1.5	公斤			胡椒粉						
	豆瓣醬					蛤蜊	1	公斤			薑絲	0.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
						魚餃	1	公斤			青蔥	0.1	公斤			玉米筍片	0.5	公斤									
						沙茶粉	適量				黑豆鼓					番茄醬											
												糖															
筍絲燴肉粳	桶筍絲	3	公斤		滷蛋	滷蛋	110	顆		玉米炒肉末	玉米粒	4	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤				
	香菇片	0.5	公斤						紅蘿蔔丁		0.5	公斤		青蔥		1	公斤		瘦絞肉		2	公斤					
	金針菇	1	公斤						毛豆仁		1	公斤						蒜仁	0.1		公斤						
	肉粳	1.5	公斤						瘦絞肉		1	公斤						青蔥	0.3		公斤						
	蒜仁	0.1	公斤						蒜仁		0.1	公斤						豆瓣醬									
	香菜	0.1	公斤															醬油									
炒大陸妹	大陸妹	5.5	公斤		冰烤地瓜	冰烤地瓜	110	顆		炒油菜(有機)	油菜	5.5	公斤		炒空心菜	空心菜	6	公斤		豆菊大白菜	包心菜	6	公斤				
	蒜仁	0.1	公斤						蒜仁		0.1	公斤						蒜仁	0.1		公斤						
味噌湯	中華豆腐	5	盒							豆薯蛋花湯	豆薯絲	2	公斤		鮮蔬當歸湯	高麗菜	2	公斤		金針筍片湯	脆筍片	2	公斤				
	青蔥	0.1	公斤											雞蛋		1	公斤		鮮香菇		0.5	公斤		金針花		公斤	
	紫菜													龍骨		1	公斤		金針菇		0.5	公斤		青蔥	0.1	公斤	
	味噌													青蔥		0.1	公斤		薑絲		0.1	公斤		瘦肉絲	1	公斤	
																			當歸藥包		1	包					
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9週)

10月22日 (一)					10月23日 (二)					10月24日 (三)					10月25日 (四)					10月26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	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		糙米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	4.5	公斤				
						胚芽米	1	公斤								糙米	1	公斤									
					蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	110	片		瓜仔肉燥	瘦絞肉	6	公斤		薯餅	薯餅	110	塊		高麗菜鹹粥	低脂絞肉	3	公斤				
						花瓜	1	罐																高麗菜	5	公斤	
																								玉米粒	2	公斤	
																								紅蘿蔔丁	0.5	公斤	
																								芹菜	0.3	公斤	
																								香菇	0.1	公斤	
																					胡椒粉						
																					油蔥酥						
					榨菜炒豆干	豆干片	1.5	公斤		大黃瓜肉粿	大黃瓜	4	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤		肉鬆	肉鬆	110	包				
						榨菜絲	3	公斤				肉粿	1.5	公斤													
						肉絲	1	公斤				紅蘿蔔片	0.5	公斤				紅蘿蔔丁	1		公斤						
						黑木耳	0.5	公斤				蒜仁	0.1	公斤				洋蔥丁	2		公斤						
						紅蘿蔔絲	0.5	公斤									毛豆仁	0.5	公斤								
						蒜仁	0.1	公斤									咖哩粉										
					炒花椰菜	花椰菜	6	公斤		炒小白菜(有機)	小白菜	6	公斤		枸杞萵菜	萵菜	6	公斤			豬肉餡餅	豬肉餡餅	105	顆			
						蒜仁	0.1	公斤				薑絲	0.1	公斤													
					土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2.5	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤									
						火鍋肉片	1	公斤				雞蛋	1	公斤				小湯圓	1.5	公斤							
						蛤蜊	1	公斤				青蔥	0.1	公斤													
						香菇																					
						柴魚片																					
						奶酪	102								水果		102										

午餐執秘

主任

校長







