

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第10週)

10月29日 (一)					10月30日 (二)					10月31日 (三)					11月1日 (四)					11月2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		雞絲麵	雞絲麵	2.5	箱		白米飯	白米	7	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤					
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		當歸鴨麵線	太空鴨丁	6	公斤		梅干扣肉	腱肉丁	6	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		炸柳葉魚	柳葉魚	210	條					
	蒜仁	0.2	公斤			高麗菜	5	公斤			梅干菜	2	公斤			薑絲	0.2	公斤										
	青蔥	0.2	公斤			薑絲	0.2	公斤			醬油	0.1	公斤			黃豆醬												
						當歸藥包	0.3	公斤			糖	0.1	公斤			蔴瓜												
						米酒																						
扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤		滷雞腿	雞腿	105	支		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	4	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	5	公斤					
	金針菇	2	公斤						紅蘿蔔丁		0.5	公斤		豆干絲		1.5	公斤		瘦肉絲		1	公斤						
									雞蛋		3	公斤		芹菜		0.5	公斤		蒜仁		0.1	公斤		豆瓣醬				
									黑胡椒粒									辣椒	0.1		公斤							
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		熱狗捲麵包	熱狗捲麵包	102	顆		炒青江菜(有機)	青江菜	5	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		炒花椰菜	白花椰菜	5.5	公斤					
	雞蛋	2	公斤					秀珍菇	1		公斤		蒜仁	0.1		公斤		紅蘿蔔	0.5		公斤							
	青蔥	0.2	公斤					薑絲	0.1		公斤							蒜仁	0.1		公斤							
高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.8	公斤						虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1.5	公斤		鳳梨苦瓜雞湯	光雞肉丁	3	公斤						
	魚餃	1	公斤					小白菜		1	公斤		地瓜丁		2	公斤		苦瓜		2	公斤							
	龍骨	0.1	公斤					薑絲		0.1	公斤		糖		適量			鳳梨豆醬										
																		薑絲		1	公斤							
水果		102	份		鮮奶	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11週)

11月5日 (一)					11月6日 (二)					11月7日 (三)					11月8日 (四)					11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		意麵	鍋燒麵	2.5	箱		胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤	
	糙米	1	公斤										胚芽米	1		公斤								
黑胡椒豬柳	里肌豬柳	6	公斤		鍋燒意麵	小白菜	4	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		筍干滷肉	腱肉丁	6	公斤	
	洋蔥絲	4	公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤			地瓜粉					洋蔥絲	3	公斤			筍干	4	公斤	
	黑胡椒醬					珍珠魚丸	1	公斤			麵粉					黃甜椒	1.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤	
						火鍋肉片	3	公斤			胡椒粉					番茄醬	適量				薑片	0.1	公斤	
						蛤蜊	1	公斤																
						魚餃	1	公斤																
						沙茶醬																		
螞蟻上樹	瘦絞肉	1	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	103	塊		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤	
	木耳絲								瘦絞肉		2	公斤		青蔥		1	公斤		韭菜		0.5	公斤		
	大白菜	4	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													
炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤		芋泥包	芋泥包	105	顆		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤	
	薑絲	0.1	公斤					蒜仁	0.1		公斤		蒜仁	0.1		公斤		紅蘿蔔絲	0.5		公斤			
																		木耳絲	0.5		公斤			
豆薯蛋花湯	豆薯絲	3	公斤						餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	2	公斤		
	雞蛋	1	公斤					小白菜		1	公斤		雞蛋		1	公斤		小魚乾						
	青蔥	0.1	公斤					芹菜		0.3	公斤		青蔥		0.1	公斤		雞蛋		1	公斤			
	龍骨	1	公斤													中華豆腐	3	盒						
																青蔥	0.1	公斤			味噌			
水果		100	份		豆漿		102	瓶						水果		100	份							

午餐執秘

主任

校長

