

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第12週)

| 11月12日 (一) | | | | | 11月13日 (二) | | | | | 11月14日 (三) | | | | | 11月15日 (四) | | | | | 11月16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 | 7.5 | 公斤 | | 雞絲麵 | 雞絲麵 | 2.5 | 箱 | | 薑黃飯 | 白米 | 7.5 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 7 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 7.5 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 咖哩雞丁 | 光雞肉丁 | 9 | 公斤 | | 當歸雞麵線 | 光雞肉丁 | 6 | 公斤 | | 酥炸旗魚丁 | 旗魚丁 | 12 | 公斤 | | 炒飯 | 高麗菜 | 2.5 | 公斤 | | 蒜泥白肉 | 火鍋肉片 | 6 | 公斤 | | | | | |
| | 馬鈴薯丁 | 1.5 | 公斤 | | | 高麗菜 | 4 | 公斤 | | | 胡椒粉 | | | | | | 雞蛋 | 2 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.2 | 公斤 | | | | |
| | 紅蘿蔔丁 | 1 | 公斤 | | | 薑絲 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | | 毛豆仁 | 1 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | | |
| | 洋蔥丁 | 0.5 | 公斤 | | | 當歸藥包 | 0.3 | 公斤 | | | | | | | | | 玉米粒 | 2 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 咖哩粉 | 適量 | | | | 米酒 | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔丁 | 2 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 香菇 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | |
| 炒海帶根 | 海帶根 | 3 | 公斤 | | 豬血糕 | 米血丁 | 6 | 公斤 | | 芥藍炒肉 | 芥藍菜 | 4 | 公斤 | | 韓式芽菜 | 冬粉 | 1 | 公斤 | | 玉米炒肉末 | 玉米粒 | 5 | 公斤 | | | | | |
| | 豆干片 | 2 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 火鍋肉片 | 3 | 公斤 | | | | 小黃瓜絲 | 1 | 公斤 | | | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | 公斤 | | | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | 黃豆芽 | 3 | 公斤 | | | 毛豆仁 | 0.5 | 公斤 | | | | |
| | 豆瓣醬 | | | | | 花生粉 | 0.2 | 公斤 | | | 豆瓣醬 | | | | | | 紅蘿蔔絲 | 0.5 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | |
| | 醬油 | | | | | 醬油 | | | | | 沙茶粉 | | | | | | 韓式泡菜 | 1.5 | 公斤 | | | 瘦絞肉 | 1 | 公斤 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒高麗菜 | 高麗菜 | 5.5 | 公斤 | | 麵包 | 肉鬆麵包 | 102 | 顆 | | 炒小白菜(有機) | 油菜 | 6 | 公斤 | | | | | | | 炒花椰菜 | 花椰菜 | 5.5 | 公斤 | | | | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | 蒜仁 | | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 0.5 | 公斤 | | | | |
| | 紅蘿蔔絲 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | |
| | 木耳絲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 筍片龍骨湯 | 鮮筍片 | 3 | 公斤 | | | | | | 高麗菜蛋花湯 | 高麗菜 | 2.5 | 公斤 | | 金針紫菜湯 | 金針菇 | 1 | 公斤 | | 關東煮 | 白蘿蔔丁 | 2 | 公斤 | | | | | | |
| | 龍骨 | 1 | 公斤 | | | | | | | 雞蛋 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | | 珍珠魚丸 | 1 | 公斤 | | | | |
| | 薑片 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | 龍骨 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | | 米血 | 1 | 公斤 | | | | |
| | | | | | | | | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | 小黑輪 | 1 | 公斤 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 100 | 份 | | 豆漿 | 102 | 份 | | | | | | | 水果 | | 100 | 份 | | | | | | | | | | | |

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第13週)

| 11月19日 (一) | | | | | 11月20日 (二) | | | | | 11月21日 (三) | | | | | 11月22日 (四) | | | | | 11月23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 | | 意麵 | 意麵 | 2.5 | 箱 | | 白米飯 | 白米 | 7 | 公斤 | | 糙米飯 | 白米 | 6 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 7.5 | 公斤 | | | | |
| | 胚芽米 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | | 糙米 | 1 | | 公斤 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蔥油雞 | 光雞肉丁 | 9 | 公斤 | | 鍋燒意麵 | 小白菜 | 4 | 公斤 | | 沙茶三鮮 | 魷魚圈 | 3 | 公斤 | | 海帶結滷車輪 | 海帶結 | 3.5 | 公斤 | | 泰式打拋豬肉 | 瘦絞肉 | 6 | 公斤 | | | | |
| | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | 紅蘿蔔絲 | 1 | 公斤 | | | 火鍋肉片 | 3 | 公斤 | | | 紅蘿蔔丁 | 1 | 公斤 | | | 九層塔 | 0.3 | 公斤 | | | | |
| | 薑絲 | 0.2 | 公斤 | | | 珍珠魚丸 | 1 | 公斤 | | | 虱目魚柳 | 1.2 | 公斤 | | | 車輪 | 1.5 | 公斤 | | | 辣椒 | 0.1 | 公斤 | | | | |
| | 香油 | | | | | 火鍋肉片 | 3 | 公斤 | | | 西洋芹 | 2 | 公斤 | | | 薑片 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.2 | 公斤 | | | | |
| | | | | | | 蛤蜊 | 1 | 公斤 | | | 洋蔥絲 | 1 | 公斤 | | | 醬油 | | | | | 紅蕃茄 | 1.5 | 公斤 | | | | |
| | | | | | | 魚板 | 1 | 公斤 | | | 紅蘿蔔片 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | 醬油 | 適量 | | | | | |
| | | | | | | 沙茶醬 | | | | | 蒜末 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 沙茶粉 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒海帶芽 | 海帶芽 | 2 | 公斤 | | 滷蛋 | 滷蛋 | 110 | 顆 | | 洋蔥炒蛋 | 洋蔥絲 | 3 | 公斤 | | 蕃茄蛋炒豆腐 | 紅蕃茄 | 4 | 公斤 | | 鐵板豆芽 | 豆芽菜 | 6 | 公斤 | | | | |
| | 薑絲 | 0.2 | 公斤 | | | | 雞蛋 | 3 | 公斤 | | | 雞蛋 | 3 | 公斤 | | | 韭菜 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | |
| | 辣椒 | 0.1 | 公斤 | | | | 培根 | 1 | 公斤 | | | 中華豆腐 | 8 | 盒 | | | 黑胡椒粒 | | | | | | | | | | |
| | 白芝麻 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脆瓜長生果 | 小黃瓜丁 | 5.5 | 公斤 | | 麵包 | 甜甜捲麵包 | 102 | 顆 | | 炒青江菜(有機) | 青江菜 | 6 | 公斤 | | 炒空心菜 | 空心菜 | 6 | 公斤 | | 豆菊大白菜 | 包心菜 | 6 | 公斤 | | | | |
| | 熟花生 | 1 | 公斤 | | | | 秀珍菇 | 1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 豆菊 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | |
| | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | 公斤 | | | | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高麗菜魚餃湯 | 高麗菜 | 2.5 | 公斤 | | | | | | | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 | 2.5 | 公斤 | | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 | 1 | 公斤 | | 金針肉絲湯 | 酸菜絲 | 1.5 | 公斤 | | | | |
| | 魚餃 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | 龍骨 | 1 | 公斤 | | | 地瓜 | 2.5 | 公斤 | | | 金針花 | | | | | |
| | 龍骨 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | 薑片 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 瘦肉絲 | 1 | 公斤 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | |
| 水果 | | 102 | | | 優酪乳 | 102 | | | | | | | 水果 | | 102 | | | | | | | | | | | | |

午餐執秘

主任

校長

