

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第14週)

| 11月26日 (一) | | | | | 11月27日 (二) | | | | | 11月28日 (三) | | | | | 11月29日 (四) | | | | | 11月30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 | | 白米飯 | 白米 | 7.5 | 公斤 | | 薑黃飯 | 白米 | 7 | 公斤 | | 五穀飯 | 白米 | 6 | 公斤 | | 意麵 | 意麵 | 2.5 | 箱 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 薑黃粉 | | | | | | 五穀米 | | 1 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 薑汁燒肉 | 火鍋肉片 | 6 | 公斤 | | 三杯雞 | 光雞肉丁 | 6 | 公斤 | | 花枝排 | 花枝排 | 105 | 塊 | | 香菇麵筋 | 熟花生 | 0.5 | 公斤 | | 鍋燒意麵 | 小白菜 | 4 | 公斤 | | | | |
| | 洋蔥絲 | 3 | 公斤 | | | 米血丁 | 2 | 公斤 | | | | | 麵筋 | 1 | | 公斤 | | 紅蘿蔔絲 | 1 | | 公斤 | | | | | | |
| | 薑末 | 0.2 | 公斤 | | | 杏鮑菇 | 2 | 公斤 | | | | | 白蘿蔔丁 | 3 | | 公斤 | | 珍珠魚丸 | 1 | | 公斤 | | | | | | |
| | 味霖 | | | | | 薑片 | 0.1 | 公斤 | | | | | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | | 公斤 | | 火鍋肉片 | 3 | | 公斤 | | | | | | |
| | 熟白芝麻 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | 鮮香菇 | 0.5 | | | | 蛤蜊 | 1 | | 公斤 | | | | | | |
| | 醬油 | | | | | 麻油 | | | | | | | 醬油 | | | | | 魚餃 | 1 | | 公斤 | | | | | | |
| | 糖 | | | | | 醬油 | | | | | | | | | | | | 沙茶醬 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 九層塔 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆鼓豆腐 | 板豆腐 | 6 | 公斤 | | 三絲芽菜 | 豆芽菜 | 3 | 公斤 | | 咖哩蔬菜丁 | 馬鈴薯丁 | 3.5 | 公斤 | | 胡瓜燴黑輪 | 大黃瓜 | 4 | 公斤 | | 滷雞腿 | 棒腿 | 105 | 支 | | | | |
| | 蒜末 | 0.1 | 公斤 | | | 紅蘿蔔絲 | 1 | 公斤 | | | 紅蘿蔔丁 | 1 | 公斤 | | | 大黑輪 | 2 | 公斤 | | | 滷包 | | | | | | |
| | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | 芹菜 | 1 | 公斤 | | | 洋蔥丁 | 2 | 公斤 | | | 紅蘿蔔 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 紅辣椒 | 0.1 | 公斤 | | | 瘦肉絲 | 1 | 公斤 | | | 毛豆仁 | 0.5 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 薑末 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 咖哩粉 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 三色豆 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 黑豆鼓 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 紅蘿蔔炒蛋 | 紅蘿蔔 | 4 | 公斤 | | 炒地瓜葉 | 地瓜葉 | 5.5 | 公斤 | | 炒油菜 | 油菜 | 6 | 公斤 | | 枸杞萵菜 | 萵菜 | 6 | 公斤 | | 冰烤地瓜 | 冰烤地瓜 | 110 | 條 | | | | |
| | 雞蛋 | 2 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | 枸杞 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 虱目魚柳湯 | 虱目魚柳 | 1.8 | 公斤 | | 冬瓜蛤蜊湯 | 冬瓜 | 2 | 公斤 | | 酸菜鴨肉湯 | 鴨肉丁 | 2 | 公斤 | | 味噌湯 | 中華豆腐 | 5 | 盒 | | | | | | | | | |
| | 小白菜 | 1 | 公斤 | | | 蛤蜊 | 1 | 公斤 | | | 酸菜仁 | 1.5 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | 紫菜 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 味噌 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 100 | 份 | | 奶酪 | | 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15週)

| 12月3日 (一) | | | | | 12月4日 (二) | | | | | 12月5日 (三) | | | | | 12月6日 (四) | | | | | 12月7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 | 4.5 | 公斤 | | | | | |
| | 胚芽米 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | 糙米 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 韓式泡菜豬肉 | 火鍋肉片 | 6 | 公斤 | | 蒲燒魚腹肉 | 蒲燒魚腹肉 | 110 | 片 | | 雙蘿燒雞 | 光雞肉丁 | 9 | 公斤 | | 海帶絲炒豆干絲 | 海帶絲 | 3 | 公斤 | | 高麗菜鹹粥 | 高麗菜 | 4 | 公斤 | | | | | |
| | 韓式泡菜 | 3 | 公斤 | | | | | | | | | 紅蘿蔔丁 | 1 | 公斤 | | | | 豆干絲 | 2 | | 公斤 | | | 玉米粒 | 2 | 公斤 | | |
| | 洋蔥絲 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | 白蘿蔔丁 | 1.5 | 公斤 | | | | 芹菜 | 0.5 | | 公斤 | | | 芹菜 | 0.3 | 公斤 | | |
| | 高麗菜 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | 瘦絞肉 | 3 | 公斤 | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | 豆瓣醬 | | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 0.5 | 公斤 | | |
| | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 香菇 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 胡椒粉 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 油蔥酥 | | | | | | | | | |
| 三色豆炒豆乾 | 玉米粒 | 3 | 公斤 | | 客家小炒 | 豆干片 | 2 | 公斤 | | 炒三色 | 玉米筍 | 4 | 公斤 | | 蕃茄蛋炒豆腐 | 紅蕃茄 | 4 | 公斤 | | 丁香炒花生 | 小魚干 | 1 | 公斤 | | | | | |
| | 紅蘿蔔 | 0.5 | 公斤 | | | | 芹菜 | 0.5 | 公斤 | | | | 紅蘿蔔 | 0.5 | | 公斤 | | | 雞蛋 | | 3 | 公斤 | | | 油花生 | 1 | 公斤 | |
| | 毛豆仁 | 0.5 | 公斤 | | | | 瘦肉絲 | 2 | 公斤 | | | | 黑木耳 | 0.5 | | 公斤 | | | 中華豆腐 | | 8 | 盒 | | | 豆干小丁 | 3 | 公斤 | |
| | 滷香豆干丁 | 1 | 公斤 | | | | 乾魷魚絲 | 0.5 | 公斤 | | | | 瘦肉絲 | 1 | | 公斤 | | | 青蔥 | | 0.2 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | |
| | | | | | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | 青蔥 | 0.1 | | 公斤 | | | | | | | | | 乾辣椒 | 0.1 | 公斤 | |
| | | | | | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | 蒜仁 | 0.1 | | 公斤 | | | | | | | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | |
| | | | | | | | 辣椒 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒青江菜 | 青江菜 | 5 | 公斤 | | 炒菠菜 | 菠菜 | 6 | 公斤 | | 炒小白菜 | 小白菜 | 6 | 公斤 | | 炒青花椰菜 | 青花椰菜 | 6 | 公斤 | | 毛豆莢 | 毛豆莢 | 4 | 公斤 | | | | | |
| | 秀珍菇 | 1 | 公斤 | | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | 薑絲 | 0.1 | | 公斤 | | | 薑絲 | | 0.1 | 公斤 | | | 黑胡椒粒 | | | |
| | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 香油 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 金針筍片湯 | 脆筍片 | 2 | 公斤 | | 土瓶蒸湯 | 白蘿蔔丁 | 2 | 公斤 | | 豆薯蛋花湯 | 豆薯絲 | 3 | 公斤 | | 紅豆甜湯 | 紅豆 | 1.5 | 公斤 | | | | | | | | | | |
| | 金針花 | | | | | | 火鍋肉片 | 1 | 公斤 | | | | 雞蛋 | 1 | | 公斤 | | | 芋圓 | | 1.2 | 公斤 | | | | | | |
| | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | 蛤蜊 | 1 | 公斤 | | | | 龍骨 | 1 | | 公斤 | | | | | | | | | | | | |
| | 瘦肉絲 | 1 | 公斤 | | | | 香菇 | | | | | | 青蔥 | 0.1 | | 公斤 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 柴魚片 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 102 | | | 豆漿 | 102 | | | | | | | | 水果 | | 102 | | | | | | | | | | | | |

午餐執秘

主任

校長

