

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第17週)

12月17日 (一)					12月18日 (二)					12月19日 (三)					12月20日 (四)					12月21日 (五)					12月22日 (六)									
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	菜名	材料	數量	單位	金額					
白米飯	白米	7	公斤		意麵	意麵	2.5	箱		芝麻飯	白米	7	公斤		胚芽飯	白米	6	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																		
梅子雞	光雞肉丁	9	公斤		炒意麵	高麗菜	5	公斤		柳葉魚	柳葉魚	220	條		滷筍干	筍干	4	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	6	公斤		滷肉燥	瘦絞肉	6	公斤						
	高麗菜	3	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤					小四角油豆	3		公斤					洋蔥絲	3	公斤					豆干小丁	1	公斤				
	薑片	0.1	公斤			木耳絲							蒜仁	0.1		公斤					薑末	0.2	公斤					香菇						
	話梅					瘦肉絲	3	公斤					辣椒	0.1		公斤					味霖							小鳥蛋	2	公斤				
	麻油					青蔥	0.1	公斤											熟白芝麻		0.1	公斤						油蔥酥						
	醬油					洋蔥絲	3												醬油															
	米酒					蒜末	0.1	公斤											糖															
菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤		毛豆莢	毛豆莢	4	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		炒海帶根	海帶根	3	公斤		開陽白菜	大白菜	6	公斤						
	雞蛋	3.5	公斤			香油						瘦絞肉	2	公斤					紅蘿蔔丁		0.5	公斤					豆干片	2	公斤					
	青蔥	0.3	公斤			黑胡椒粒						蒜仁	0.1	公斤					毛豆仁		0.5	公斤					蒜仁	0.1	公斤					
							青蔥	0.3	公斤				豆瓣醬						玉米粒		2	公斤					豆瓣醬							
							醬油						醬油						黑胡椒粒								醬油							
炒地瓜葉	地瓜葉	5.5	公斤		藍莓麵包	藍莓麵包	102	顆		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5.5	公斤		炒空心菜	空心菜	6	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				
																			蒜仁		0.1	公斤												
榨菜肉絲湯	榨菜絲	2	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	3	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		鳳梨苦瓜雞湯	光雞肉丁	3	公斤		紅豆湯圓	紅豆			公斤					
	金針菇	1.5	公斤			珍珠魚丸	1	公斤			雞蛋	1	公斤					中華豆腐	4		盒					苦瓜	2	公斤			小湯圓			公斤
	瘦肉絲	1	公斤			芹菜	0.2	公斤			龍骨	1	公斤					雞蛋	1		公斤					鳳梨豆醬								公斤
	薑絲	0.1	公斤								青蔥	0.1	公斤														薑絲	0.1	公斤					
	胡椒粉																																	
水果	##				優酪乳	102									水果	102																		

午餐執秘

主任

校長

