

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第18週)

12月24日 (一)					12月25日 (二)					12月26日 (三)					12月27日 (四)					12月28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		意麵	意麵	2.5	箱		白米飯	白米	7	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		糙米飯	白米	6	公斤				
																			熟黑芝麻		0.1	公斤			糙米	1	公斤
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		韓式泡菜意麵	高麗菜	3	公斤		梅干扣肉	腱肉丁	6	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	3	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	12	公斤				
	蒜仁	0.2	公斤			紅蘿蔔絲	1	公斤			梅干菜	2	公斤			洋蔥絲	3	公斤			胡椒粉						
	青蔥	0.2	公斤			韓式泡菜	3	公斤			醬油	0.1	公斤			黃甜椒	1.5	公斤									
						火鍋肉片	3	公斤			糖	0.1	公斤			番茄醬	適量										
						秀珍菇	1	公斤																			
						珍珠魚丸	1	公斤																			
						魚餃	1	公斤																			
扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤		滷雞腿	棒腿	105	支		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		炒海帶芽	海帶芽				桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	5	公斤				
	金針菇	2	公斤						韭菜		0.5	公斤		薑絲		0.2	公斤		瘦肉絲		1	公斤					
											黑胡椒粒					辣椒	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤				
																白芝麻	0.1	公斤			豆瓣醬	適量					
																					辣椒	0.1	公斤				
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		杯子蛋糕	杯子蛋糕	102	顆		炒菠菜	菠菜	6	公斤		枸杞萵菜	萵菜	6	公斤		豆菊大白菜	包心菜	6	公斤				
	雞蛋	2	公斤						蒜仁		0.1	公斤		蒜仁		0.1	公斤		豆菊		0.2	公斤					
	青蔥	0.2	公斤													枸杞					紅蘿蔔	0.5	公斤				
																					蒜仁	0.1	公斤				
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤							金針肉絲湯	酸菜絲	1.5	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤				
	小白菜	1	公斤											金針花					紫菜					雞蛋	1	公斤	
	薑絲	0.1	公斤											薑絲		0.1	公斤		芹菜		0.3	公斤		龍骨	1	公斤	
														瘦肉絲		1	公斤		冬菜								
														青蔥		0.1	公斤										
水果		102	份		奶酪	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19週)

12月31日 (一)					1月1日 (二)					1月2日 (三)					1月3日 (四)					1月4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			
										胚芽飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7	公斤		意麵	鍋燒意麵	2.5	箱				
											胚芽米	1	公斤														
										瓜仔肉燥	瘦絞肉	6	公斤		薯餅	薯餅	105	塊		鍋燒意麵	小白菜	4	公斤				
									花瓜		1	罐											紅蘿蔔絲	1	公斤		
																								珍珠魚丸	1	公斤	
																								火鍋肉片	3	公斤	
																								蛤蜊	1	公斤	
																					魚餃	1	公斤				
																					沙茶醬						
										大黃瓜肉粿	大黃瓜	4	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤		滷蛋	滷蛋	110	顆				
									肉粿		1.5	公斤					紅蘿蔔丁	1	公斤								
									紅蘿蔔片		0.5	公斤					洋蔥丁	2	公斤								
									蒜仁		0.1	公斤					毛豆仁	0.5	公斤								
																	咖哩粉										
										炒高麗菜	高麗菜	5.5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	6	公斤		肉鬆麵包	肉鬆麵包	102	顆				
									紅蘿蔔絲		0.5	公斤					薑絲	0.1	公斤								
									黑木耳																		
									蒜仁		0.1	公斤															
										紫菜蛋花湯	紫菜				綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤									
									雞蛋		1	公斤					地瓜丁	2.5	公斤								
									青蔥		0.1	公斤					糖	適量									
															水果		102	份									

午餐執秘

主任

校長

