

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107上第20週)

1月7日 (一)					1月8日 (二)					1月9日 (三)					1月10日 (四)					1月11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		米粉	乾米粉	3	公斤		薑黃飯	白米	7.5	公斤		芝麻飯	白米	7	公斤		糙米飯	白米	6.5	公斤								
													薑黃粉						熟黑芝麻		0.1	公斤			糙米	1	公斤				
雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤		米粉湯	高麗菜	4	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	4	公斤		黑胡椒豬柳	里肌豬柳	6	公斤								
	紅蘿蔔丁	1	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤			地瓜粉					雞蛋	3	公斤			洋蔥絲	4	公斤								
	白蘿蔔丁	1.5	公斤			芹菜	0.3	公斤			麵粉					中華豆腐	8	盒			黑胡椒醬										
	蒜仁	0.1	公斤			瘦肉絲	3	公斤			胡椒粉					青蔥	0.2	公斤													
	豆瓣醬					珍珠魚丸	1	公斤																							
						香菇																									
				油蔥酥																											
				蝦米	0.1	公斤																									
筍絲燴肉粿	桶筍絲	3	公斤		炸花枝丸	蒜頭酥				豆鼓豆腐	板豆腐	6	公斤		三色豆炒豆干	玉米粒	3	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	3	公斤								
	香菇片	0.5	公斤						三色豆		1	公斤		紅蘿蔔		0.5	公斤		紅蘿蔔絲		1	公斤									
	金針菇	1	公斤						蒜末		0.1	公斤		毛豆仁		1	公斤		芹菜		1	公斤									
	肉粿	1.5	公斤			花枝丸	210	顆			青蔥	0.2	公斤			滷香豆干丁	1	公斤			瘦肉絲	1	公斤								
	蒜仁	1.5	公斤								紅辣椒	0.1	公斤						蒜仁		0.1	公斤									
	香菜	1.5	公斤								薑末	0.1	公斤																		
								黑豆鼓	1	包																					
炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		奶黃包	奶黃包	105	顆		炒小白菜	小白菜	6	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		炒油菜	油菜	6	公斤								
	蒜仁	0.1	公斤						薑絲		0.1	公斤						蒜仁	0.1		公斤										
紫菜蛋花湯	紫菜		公斤							雙菇雞湯	雞肉丁	3	公斤		味噌湯	海帶芽				冬瓜排骨湯	冬瓜	2.5	公斤								
	雞蛋	1	公斤											鮮香菇		1	公斤		中華豆腐		5	盒		排骨	1	公斤					
	青蔥	0.1	公斤											秀珍菇		1	公斤		青蔥		0.1	公斤		薑片	0.1	公斤					
														枸杞					味噌												
														紅棗																	
														薑片		0.1	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21週)

1月14日 (一)					1月15日 (二)					1月16日 (三)					1月17日 (四)					1月18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	
五穀飯	白米	6.5			螺旋麵	螺旋麵	8	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		薑黃飯	薑黃粉	7	公斤		白米飯	白米	4	公斤		
	五穀米	1																							
黑胡椒豬排	黑胡椒豬排	105	塊		義式螺旋麵	瘦絞肉	3	公斤		瓜仔肉燥	肉絞肉	6	公斤		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		高麗菜鹹粥	高麗菜	4	公斤		
						三色豆	2	公斤			花瓜					麵筋	1	公斤			玉米粒	2	公斤		
						洋蔥丁	3	公斤								白蘿蔔丁	2	公斤			芹菜	0.3	公斤		
						紅蕃茄	2	公斤								紅蘿蔔丁	0.5	公斤			瘦絞肉	3	公斤		
						冷凍綠花椰	3	公斤								鮮香菇	0.5	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤		
						番茄糊醬	2	罐								醬油					香菇				
																					油蔥酥				
咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3.5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	4	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		肉鬆	肉鬆	3	公斤		
	紅蘿蔔丁	1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			雞蛋	2	公斤			豆干絲	2	公斤							
	洋蔥丁	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			青蔥	0.2	公斤			芹菜	0.5	公斤							
	毛豆仁	0.5	公斤																						
	咖哩粉																								
炒青花椰菜	青花椰菜	6	公斤		奶酥麵包	奶酥麵包	102	顆		蒜炒菜豆	菜豆	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤							
	薑絲	0.1	公斤						瘦絞肉		1	公斤		紅蕃茄		2	公斤								
									蒜仁		0.1	公斤		蒜仁		0.1	公斤								
金針筍片湯	脆筍片	2	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	2.5	公斤		關東煮	白蘿蔔丁	2	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤							
	金針花					雞蛋	1	公斤			珍珠魚丸	1	公斤			地瓜丁	2.5	公斤							
	瘦肉絲	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			米血丁	1	公斤												
	青蔥	1	公斤								小黑輪	1	公斤												
水果		102	份		優酪乳	102	瓶							水果		102	份								

午餐執秘

主任

校長

