

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第4週)

3月4日 (一)					3月5日 (二)					3月6日 (三)					3月7日 (四)					3月8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		白米飯	白米	7	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		筍干滷肉	腱肉丁	6	公斤		柳葉魚	柳葉魚	220	條		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤								
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			筍干	4	公斤									麵筋	1	公斤				腱肉丁	6	公斤						
	紅蘿蔔丁	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤									白蘿蔔丁	3	公斤				紅甜椒	1	公斤						
	洋蔥丁	0.5	公斤			薑片	0.1	公斤									紅蘿蔔丁	0.5	公斤				蒜仁	0.1	公斤						
	咖哩粉	適量																香菇	0.5		公斤			薑絲	0.2	公斤					
														醬油	適量				青蔥	0.1	公斤										
																				黑豆鼓											
甜豆莢炒玉米筍	甜豆莢	4	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	7	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	4	公斤								
	玉米筍	1	公斤			韭菜	0.5	公斤									豆干絲	1.5	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤						
	瘦肉絲	1	公斤			黑胡椒粒											芹菜	0.5	公斤				毛豆仁	1	公斤						
	蒜仁	0.1	公斤																				蒜仁	0.1	公斤						
																								瘦絞肉	1	公斤					
炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤		炒油菜(有機)	油菜	6	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		炒青江菜	青江菜	5	公斤								
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤			薑絲	0.1	公斤									薑絲	0.1	公斤				秀珍菇	1	公斤						
	蒜仁	0.1	公斤																					薑絲	0.1	公斤					
	黑木耳絲																														
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		味噌湯	紫菜				豆薯蛋花湯	豆薯絲	2.5	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1.5	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	3	公斤								
	小白菜	1	公斤			中華豆腐	5	盒									芋圓	2	公斤				珍珠魚丸	1	公斤						
	芹菜	0.3	公斤			青蔥	0.1	公斤															芹菜	0.2	公斤						
						味噌																									
水果		100	份		豆漿		101	份						水果		100	份														

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第5週)

3月11日 (一)					3月12日 (二)					3月13日 (三)					3月14日 (四)					3月15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	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤				
雞肉絲	雞肉絲	10	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	110	塊		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	6	公斤		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	4	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	12	公斤				
	油蔥酥											九層塔	0.3	公斤				小四角油豆腐	3		公斤			胡椒粉	適量		
	醬油											辣椒	0.1	公斤				九層塔	0.1		公斤						
												蒜仁	0.1	公斤				薑片	0.1		公斤						
												紅蕃茄	1.5	公斤				醬油	適量								
												醬油	適量														
韭菜炒甜不辣	韭菜	1.5	公斤		蜜汁豆干	豆干大丁	7	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	4	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	6	公斤		客家小炒	豆干片	2	公斤				
	甜不辣	3	公斤				薑片	0.1	公斤				紅蘿蔔丁	0.5					韭菜		0.5	公斤		芹菜	0.5	公斤	
	醬油	適量					滷味包						雞蛋	3		公斤			黑胡椒粒					瘦肉絲	2	公斤	
							醬油						黑胡椒											乾魷魚絲	0.5	公斤	
							砂糖																	青蔥	0.1	公斤	
							八角																	蒜仁	0.1	公斤	
炒空心菜	空心菜	5.5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		炒大陸妹	大陸妹	6	公斤		炒莧菜	莧菜	6	公斤				
	蒜仁	0.1	公斤				蒜仁	0.1	公斤				蒜仁	0.1		公斤			蒜仁		0.1	公斤					
							紅蘿蔔	0.5	公斤														枸杞	適量			
蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	2	公斤		關東煮	白蘿蔔丁	2	公斤		榨菜三絲湯	榨菜絲	2	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒		冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤				
	小魚乾						小黑輪	1	公斤				金針菇	1.5		公斤			中華豆腐		4	盒		龍骨	1	公斤	
	雞蛋	1	公斤				珍珠魚丸	1	公斤				薑絲	0.1		公斤			雞蛋		1	公斤		薑片	0.1	公斤	
	豆腐	2	盒				米血	1	公斤				芹菜	0.3		公斤							薏仁	0.2	公斤		
	青蔥	0.1	公斤										瘦肉絲	1		公斤											
	味噌												胡椒粉	適量													
水果		100	份		鮮奶	101	份							水果		100	份										

午餐執秘

主任

校長







