

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第8週)

4月1日 (一)					4月2日 (二)					4月3日 (三)					4月4日 (四)					4月5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		
芝麻飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤													
	熟黑芝麻	0.1	公斤																							
梅干扣肉	腱肉丁	6	公斤		炸柳葉魚	柳葉魚	210	條		滷雞腿	棒腿	100	支													
	梅干菜	2	公斤																							
	醬油	0.1	公斤																							
	糖	0.1	公斤																							
炒四季豆	四季豆	5.5	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	5	公斤		榨菜炒豆干	豆干片	1.5	公斤													
	鹹豆	25	顆			瘦肉絲	1	公斤			榨菜絲	3	公斤													
	蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			肉絲	1	公斤													
						豆瓣醬					黑木耳	0.5	公斤													
						辣椒	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤													
炒空心菜	空心菜	5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5.5	公斤		炒油菜(有機)	油菜	5.5	公斤													
	蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	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		豆薯蛋花湯	豆薯絲	2	公斤													
	小白菜	1	公斤			金針花					雞蛋	1	公斤													
	薑絲	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			龍骨	1	公斤													
						瘦肉絲	1	公斤			青蔥	0.1	公斤													
						青蔥	0.1	公斤																		
水果		100			豆漿	100	瓶																			

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第9週)

4月8日 (一)					4月9日 (二)					4月10日 (三)					4月11日 (四)					4月12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		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		薑黃飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤				
芥藍炒肉	芥藍菜	4	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	4	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤				
	火鍋肉片	3	公斤			腱肉丁	6	公斤			青蔥	0.2	公斤			雞蛋	3	公斤			地瓜粉						
	蒜仁	0.1	公斤			紅甜椒	1	公斤			薑絲	0.2	公斤			中華豆腐	8	盒			麵粉						
	豆瓣醬					蒜仁	0.1	公斤			香油					青蔥	0.2	公斤			胡椒粉						
	沙茶粉					薑絲	0.2	公斤																			
						青蔥	0.1	公斤																			
						黑豆鼓																					
炸花枝丸	花枝丸	200	顆		玉米炒肉末	玉米粒	4	公斤		菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	3	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤				
						紅蘿蔔丁	0.5	公斤			雞蛋	3.5	公斤			豆干絲	2	公斤			瘦絞肉	2	公斤				
						毛豆仁	1	公斤			青蔥	0.3	公斤			芹菜	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤				
						瘦絞肉	1	公斤													青蔥	0.3	公斤				
						蒜仁	0.1	公斤													豆瓣醬						
																					醬油						
絲瓜麵線	絲瓜	9	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒小白菜(有機)	小白菜	6	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤		豆菊大白菜	包心菜	6	公斤				
	麵線	0.3	公斤			蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤								豆菊	0.2	公斤				
	薑絲	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤													紅蘿蔔	0.5	公斤				
																						蒜仁	0.1	公斤			
冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2	公斤		鮮蔬當歸湯	高麗菜	2	公斤		金針筍片湯	脆筍片	2	公斤				
	排骨	1	公斤			雞蛋	1	公斤			火鍋肉片	1	公斤			鮮香菇	0.5	公斤			金針花		公斤				
	薑片	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			蛤蜊	1	公斤			金針菇	0.5	公斤			青蔥	0.1	公斤				
											香菇					薑絲	0.1	公斤			瘦肉絲	1	公斤				
											柴魚片					當歸藥包	0.1	公斤									
水果		102			鮮奶	100	份							水果		102											

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第10週)

4月15日 (一)					4月16日 (二)					4月17日 (三)					4月18日 (四)					4月19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		芝麻飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤						
																			熟黑芝麻		0.1	公斤							
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤		沙茶三鮮	魷魚圈	3	公斤		薯餅	薯餅	110	塊		瓜仔肉燥	瘦絞肉	6	公斤						
	蒜仁	0.2	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤			火鍋肉片	3	公斤									花瓜	1	罐					
	青蔥	0.2	公斤			白蘿蔔丁	1.5	公斤			虱目魚柳	1.2	公斤																
						蒜仁	0.1	公斤			西洋芹	2	公斤																
						豆瓣醬					洋蔥絲	1	公斤																
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	4	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	4	公斤		榨菜炒豆干	豆干片	1.5	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	3	公斤		大黃瓜肉粿	大黃瓜	4	公斤						
	雞蛋	2	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			榨菜絲	3	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤			肉粿	1.5	公斤						
	青蔥	0.2	公斤			雞蛋	3	公斤			肉絲	1	公斤			洋蔥丁	2	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤						
						黑胡椒粒					黑木耳		公斤			毛豆仁	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤						
											紅蘿蔔絲	0.5	公斤			咖哩粉													
扁蒲燴金針菇	扁蒲	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	5.5	公斤		炒青江菜	青江菜	6	公斤		枸杞苜菜	苜菜	6	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤						
	金針菇	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			秀珍菇	1	公斤			枸杞					紅蕃茄	2	公斤						
											薑絲	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤						
高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	盒		餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		紅豆甜湯	紅豆	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜								
	雞蛋	1	公斤			青蔥	0.1	公斤			小白菜	1	公斤			小湯圓	1.2	公斤			雞蛋	1	公斤						
	龍骨	0.1	公斤			紫菜					芹菜	0.3	公斤								青蔥	0.1	公斤						
						味噌																							
水果	#REF!	102	份		優酪乳	102	瓶							水果	#REF!	102	份												

午餐執秘

主任

校長

