

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第15週)

5月20日 (一)					5月21日 (二)					5月22日 (三)					5月23日 (四)					5月24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	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	7.5	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤					
黑胡椒豬肉排	醬燒大排	102	塊		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	9	公斤		炒飯	高麗菜	2.5	公斤		瓜子肉燥	瘦絞肉	6	公斤					
						腱肉丁	6	公斤			紅蘿蔔丁	1	公斤			雞蛋	2	公斤			花瓜	1	罐					
						紅甜椒	1	公斤			白蘿蔔丁	1.5	公斤			毛豆仁	0.5	公斤										
						蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			玉米粒	2	公斤										
						薑絲	0.2	公斤			豆瓣醬					紅蘿蔔丁	2	公斤										
						青蔥	0.1	公斤								青蔥	0.5	公斤										
				黑豆鼓								香菇																
蔥爆豆腐	油豆腐	6	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	9	公斤		炸花枝丸	花枝丸	210	顆		韓式芽菜	冬粉	1	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥絲	3.5	公斤					
	瘦肉絲	1	公斤			麵線	0.3	公斤				紅蘿蔔絲	1	公斤			雞蛋	3	公斤			培根	1	公斤				
	青蔥	0.2	公斤			薑絲	0.1	公斤					黃豆芽	3		公斤												
	蒜末	0.1	公斤										韓式泡菜	3		公斤												
	醬油												蒜仁	0.1		公斤												
炒地瓜葉	地瓜葉	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤							炒空心菜	空心菜	5	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			薑絲	0.1	公斤									蒜仁	0.1	公斤				
						蒜仁	0.1	公斤																				
						黑木耳絲		公斤																				
關東煮	白蘿蔔丁	2	公斤		金針肉絲湯	酸菜絲	1.5	公斤		筍片龍骨湯	鮮筍片	3	公斤		冬瓜山粉圓	冬瓜露	3	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2.5	公斤					
	小黑輪	1	公斤			金針花					龍骨	1	公斤			山粉圓	0.5	公斤			雞蛋	1	公斤					
	珍珠魚丸	1	公斤			薑絲	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤								龍骨	1	公斤					
	米血	1	公斤			瘦肉絲	1	公斤																				
						青蔥	0.1	公斤																				
水果		100	份		鮮奶		100	份						水果		100	份											

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16週)

5月27日 (一)					5月28日 (二)					5月29日 (三)					5月30日 (四)					5月31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	5	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	5	公斤		米粉	乾米粉	3	公斤					
						(九年級不用餐)																						
蒜泥白肉	火鍋肉片	6	公斤		炸柳葉魚	柳葉魚	140	條		梅干扣肉	腩肉丁	6	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	2.5	公斤		米粉湯	高麗菜	3.5	公斤					
	蒜仁	0.2	公斤									梅干菜	2	公斤										紅蘿蔔絲	0.5	公斤		
	青蔥	0.2	公斤									醬油												芹菜	0.3	公斤		
												糖													瘦肉絲	3	公斤	
																									珍珠魚丸	1	公斤	
毛豆仁炒蛋	毛豆仁	3.5	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	2.5	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	5	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	4.5	公斤		滷雞腿	蒜頭酥							
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤									韭菜	0.5	公斤														
	雞蛋	3	公斤																									
	黑胡椒粒																											
炒花椰菜	花椰菜	5.5	公斤		炒四季豆	四季豆	3.5	公斤		炒青江菜	青江菜	6	公斤		枸杞萹菜	萹菜	4.5	公斤		肉鬆麵包	肉鬆麵包	102	粒					
	紅蘿蔔	0.5	公斤									鹹蛋	18	顆														
	蒜仁	0.1	公斤									蒜仁	0.1	公斤														
餛飩湯	里港餛飩	1.2	公斤		雙菇雞湯	雞肉丁	2	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	2	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	盒										
	小白菜	1	公斤									魚丸	1	公斤														
	芹菜	0.2	公斤									龍骨	1	公斤														
水果		100	份		奶酪		100	份		水果						100	份											

午餐執秘

主任

校長

