

臺南市 山上國中 廚房午餐食譜設計表 (108上第1週)

月日 (一)					月日 (二)					月日 (三)					月日 (四)					8月30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	6	公斤	
																					芥藍菜	2.5	公斤		
																					火鍋肉片	3	公斤		
																					蒜仁	0.1	公斤		
																					豆瓣醬				
																					沙茶粉				
																					筍絲炒蛋	桶筍絲	3	公斤	
																					雞蛋	2	公斤		
																					蒜仁	0.1	公斤		
																					炒花椰菜	白花椰菜	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	
																					龍骨	0.8	公斤		
																					薑片	0.1	公斤		
																					薏仁	0.1	公斤		

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 (108上第2週)

9月2日 (一)					9月3日 (二)					9月4日 (三)					9月5日 (四)					9月6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	6	公斤		糙米飯	白米	5	公斤		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤				
						糙米	1	公斤																			
火鍋肉片	火鍋肉片	6	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	80	塊		梅干扣肉	腱肉丁	5	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	7.5	公斤				
	蒜仁	0.2	公斤								梅干菜	1.5	公斤			洋蔥絲	2.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤				
	青蔥	0.2	公斤								醬油					黃甜椒	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤				
											糖					番茄醬	適量				豆瓣醬	適量					
																					白蘿蔔丁	1.5	公斤				
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	3	公斤		炒海帶根	海帶根	2.5	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	5	公斤		蒸蛋	雞蛋	4	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	3.5	公斤				
	雞蛋	2	公斤								韭菜	0.3	公斤			青蔥	0.8	公斤			熟花生	0.5	公斤				
	青蔥	0.1	公斤								蒜仁	0.1	公斤								紅蘿蔔丁	0.5	公斤				
											豆瓣醬											蒜仁	0.1	公斤			
											醬油																
扁蒲燴金針菇	扁蒲	3	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5	公斤		炒小白菜	小白菜	5	公斤		炒青江菜	青江菜	5	公斤		炒空心菜	空心菜	5	公斤				
	金針菇	2	公斤								薑絲	0.1	公斤			秀珍菇	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤				
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.5	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				筍片龍骨湯	鮮筍片	2.5	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		味噌湯	海帶芽						
	小白菜	1	公斤								龍骨	0.8	公斤			地瓜	2	公斤			中華豆腐	4	盒				
	薑絲	0.1	公斤								薑片	0.1	公斤			糖					青蔥	0.1	公斤				
																						味噌					
水果		80	份		豆漿		80	份						水果		80	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 (108上第3週)

9月9日 (一)					9月10日 (二)					9月11日 (三)					9月12日 (四)					9月13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	6	公斤		糙米飯	白米	5	公斤		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤									
						糙米	1	公斤																			
黑胡椒豬柳	里肌豬柳	5	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6.6	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	7.5	公斤		炒飯	高麗菜	2	公斤									
	洋蔥絲	3	公斤			地瓜粉					青蔥	0.2	公斤			雞蛋	1.5	公斤									
	黑胡椒醬					麵粉					薑絲	0.2	公斤			毛豆仁	0.5	公斤									
						胡椒粉					香油					玉米粒	2	公斤									
																紅蘿蔔丁	1.5	公斤									
四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	5	公斤		塔香海茸	海茸	4	公斤		韓式芽菜	冬粉	0.8	公斤									
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			瘦絞肉	1.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.8	公斤									
	毛豆仁	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			九層塔	0.3	公斤			黃豆芽	2.5	公斤									
	玉米粒	1	公斤			青蔥	0.2	公斤								韓式泡菜	2.5	公斤									
	黑胡椒粒	適量				豆瓣醬										蒜仁	0.1	公斤									
						醬油																					
絲瓜麵線	絲瓜	6.5	公斤		炒大陸妹	大陸妹	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	5	公斤														
	麵線	0.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤														
	薑絲	0.1	公斤								黑木耳絲		公斤														
											蒜仁	0.1	公斤														
高麗菜蛋花湯	高麗菜	2	公斤		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.5	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.5	公斤									
	雞蛋	0.8	公斤			小白菜	1	公斤			魚丸	0.8	公斤			雞蛋	1	公斤									
	龍骨	0.8	公斤			芹菜	0.2	公斤			龍骨	0.8	公斤			青蔥	0.1	公斤									
水果		80	份		鮮奶	80	份						水果		80	份				#REF!	###	##					

午餐執秘

主任

校長

