

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (108上第6週)

9月30日 (一)					10月1日 (二)					10月2日 (三)					10月3日 (四)					10月4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	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		芝麻飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤					
韓式泡菜豬肉	火鍋肉片	5	公斤		瓜仔肉燥	瘦肉燥	5	公斤		雙蘿燒雞	雞肉丁	7.5	公斤		薯餅	薯餅	85	塊		南瓜滷肉	南瓜丁	4	公斤					
	韓式泡菜	2	公斤			花瓜	1.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤									腱肉丁	6	公斤				
	洋蔥絲	0.5	公斤								白蘿蔔丁	1	公斤										蒜仁	0.1	公斤			
	高麗菜	1	公斤								蒜仁	0.1	公斤										青蔥	0.2	公斤			
	蒜仁	0.1	公斤								豆瓣醬												醬油					
	青蔥	0.1	公斤																									
三色豆炒豆乾	玉米粒	2	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	4	公斤		大黃瓜燴肉粳	大黃瓜	3	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥絲	3	公斤					
	紅蘿蔔	0.5	公斤			熟花生	0.5	公斤			肉粳	1	公斤			雞蛋	2.5	公斤			雞蛋	2.5	公斤					
	毛豆仁	0.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			中華豆腐	7	盒			培根	1	公斤					
	滷香豆干丁	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			青蔥	0.2	公斤										
炒青江菜	青江菜	4.5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4.5	公斤		炒大陸妹	大陸妹	5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5	公斤		豆菊大白菜	大白菜	5	公斤					
	秀珍菇	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			豆菊	0.3	公斤					
	薑絲	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤								蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤					
						黑木耳絲		公斤														蒜仁	0.1	公斤				
海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.5	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤		味噌湯	中華豆腐	4	盒		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		瓜子雞湯	雞肉丁	2.5	公斤					
	白蘿蔔	1	公斤			火鍋肉片	1	公斤			青蔥	0.1	公斤			地瓜丁	2	公斤			花瓜	1.5	公斤					
	紅蘿蔔	0.3	公斤			蛤蜊	0.3	公斤			紫菜										薑片	0.1	公斤					
	龍骨	0.8	公斤			柴魚片					味噌																	
						香菇																						
水果		80	份		豆漿	80	瓶						水果		80	份												

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (108上第7週)

10月5日 (六)					10月7日 (一)					10月8日 (二)					10月9日 (三)					10月10日 (四)								
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		白米飯	白米	6	公斤		白飯	白米	6	公斤		白飯	白米	6	公斤										
薑汁燒肉	火鍋肉片	5	公斤		大阪豬排	豬排	80	塊		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤		高麗菜鹹粥	高麗菜	4	公斤										
	洋蔥絲	2.5	公斤									米血丁	2	公斤				玉米粒	1.5	公斤								
	薑末	0.2	公斤									薑片	0.1	公斤				芹菜	0.2	公斤								
	味霖											蒜仁	0.1	公斤				瘦絞肉	2.5	公斤								
	熟白芝麻	0.1	公斤									麻油						紅蘿蔔絲	0.4	公斤								
	醬油											醬油						香菇										
	糖											九層塔	0.4	公斤				胡椒粉										
豆鼓豆腐	板豆腐	5	公斤		炒海帶根	海帶根	2.5	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	2.5	公斤		丁香炒花生	小魚干	0.8	公斤										
	蒜末	0.1	公斤									紅蘿蔔絲	0.6	公斤				油花生	0.8	公斤								
	青蔥	0.2	公斤									芹菜	0.6	公斤				豆干小丁	2.5	公斤								
	紅辣椒	0.1	公斤									瘦肉絲	1	公斤				蒜仁	0.1	公斤								
	薑末	0.1	公斤									蒜仁	0.1	公斤				乾辣椒	0.1	公斤								
	三色豆	0.5	公斤															青蔥	0.1	公斤								
	黑豆鼓																											
絲瓜麵線	絲瓜	6.5	公斤		枸杞萵菜	萵菜	5	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	5	公斤		毛豆莢	毛豆莢	3	公斤										
	麵線	0.3	公斤									蒜仁	0.1	公斤				黑胡椒粒										
	薑絲	0.1	公斤															香油										
餛飩湯	里港餛飩	1.8	公斤		酸菜鴨肉湯	鴨肉丁	1.5	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤															
	小白菜	1	公斤									紫菜																
	芹菜	0.2	公斤									芹菜	0.2	公斤														
													冬菜															
					水果		80	份			鮮奶	80	瓶		水果		80	份										

午餐執秘

主任

校長

