

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (108上第8週)

| 10月14日 (一) | | | | | 10月15日 (二) | | | | | 10月16日 (三) | | | | | 10月17日 (四) | | | | | 10月18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 | 6 | 公斤 | | 雞絲麵 | 雞絲麵 | 2 | 箱 | | 白米飯 | 白米 | 6 | 公斤 | | 五穀飯 | 白米 | 5 | 公斤 | | | | | | | | | | |
| | 熟黑芝麻 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | 五穀米 | 0.7 | 公斤 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 梅干扣肉 | 腱肉丁 | 5 | 公斤 | | 當歸雞麵線 | 光雞肉丁 | 5 | 公斤 | | 炸柳葉魚 | 柳葉魚 | 170 | 條 | | 薯餅 | 薯餅 | 85 | 塊 | | | | | | | | | | |
| | 梅干菜 | 1.6 | 公斤 | | | 高麗菜 | 3 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 醬油 | | 公斤 | | | 薑絲 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 糖 | | 公斤 | | | 當歸藥包 | 0.3 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 米酒 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒四季豆 | 四季豆 | 4.5 | 公斤 | | 豬血糕 | 米血丁 | 5 | 公斤 | | 桂竹筍炒肉絲 | 桂竹筍 | 4 | 公斤 | | 咖哩蔬菜丁 | 馬鈴薯丁 | 2.5 | 公斤 | | | | | | | | | | |
| | 鹹豆 | 20 | 顆 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 瘦肉絲 | 0.8 | 公斤 | | | | 紅蘿蔔丁 | 0.8 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | 洋蔥丁 | 1.5 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 花生粉 | 0.1 | 公斤 | | | 豆瓣醬 | | | | | | 毛豆仁 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 醬油 | | | | | 辣椒 | 0.1 | 公斤 | | | | | 咖哩粉 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒空心菜 | 空心菜 | 4.5 | 公斤 | | 芋泥包 | 芋泥包 | 85 | 顆 | | 炒青花椰菜 | 青花椰菜 | 5 | 公斤 | | 枸杞萹菜 | 萹菜 | 5 | 公斤 | | | | | | | | | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | 薑絲 | | 0.1 | 公斤 | | | | 枸杞 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | 公斤 | | 紅豆甜湯 | 紅豆 | 1.5 | 公斤 | | | | | | | | | | |
| | 小白菜 | 1 | 公斤 | | | | | | 金針花 | | | | | | | | 地瓜圓 | 1.2 | 公斤 | | | | | | | | | |
| | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | | | | 薑絲 | | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 瘦肉絲 | 0.8 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 80 | 份 | | 優酪乳 | 80 | 瓶 | | | | | | | 水果 | | 80 | 份 | | | | | | | | | | | |

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (108上第9週)

| 10月21日 (一) | | | | | 10月22日 (二) | | | | | 10月23日 (三) | | | | | 10月24日 (四) | | | | | 10月25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 | | 意麵 | 意麵 | 2 | 箱 | | 胚芽飯 | 白米 | 5 | 公斤 | | 薑黃飯 | 白米 | 6 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 6 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 胚芽米 | 0.7 | 公斤 | | | | 薑黃粉 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 芥藍炒肉 | 芥藍菜 | 2.5 | 公斤 | | 炒意麵 | 高麗菜 | 3.5 | 公斤 | | 蔥油雞 | 光雞肉丁 | 7.5 | 公斤 | | 蕃茄蛋炒豆腐 | 紅蕃茄 | 3 | 公斤 | | 酥炸虱目魚柳 | 虱目魚柳 | 6.5 | 公斤 | | | | | |
| | 火鍋肉片 | 3 | 公斤 | | | 紅蘿蔔絲 | 0.5 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | 雞蛋 | 2.5 | 公斤 | | | 地瓜粉 | | | | | | | |
| | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 瘦肉絲 | 2.5 | 公斤 | | | 薑絲 | 0.2 | 公斤 | | | 中華豆腐 | 7 | 盒 | | | 麵粉 | | | | | | | |
| | 豆瓣醬 | | | | | 洋葱絲 | 0.5 | 公斤 | | | 香油 | | | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | 胡椒粉 | | | | | | | |
| | 沙茶粉 | | | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 木耳絲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 蒜末 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炸花枝丸 | 花枝丸 | 160 | 顆 | | 毛豆莢 | 毛豆莢 | 3 | 公斤 | | 菜脯炒蛋 | 菜脯 | 1.5 | 公斤 | | 海帶絲炒豆干絲 | 海帶絲 | 2 | 公斤 | | 麻婆豆腐 | 板豆腐 | 5 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | 香油 | | | | | 雞蛋 | 3 | 公斤 | | | 豆干絲 | 1 | 公斤 | | | 瘦絞肉 | 1 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | 黑胡椒粒 | | | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | 芹菜 | 0.5 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 豆瓣醬 | | | | | | | |
| 絲瓜麵線 | 絲瓜 | 6.5 | 公斤 | | 熱狗捲麵包 | 熱狗捲麵包 | 80 | 顆 | | 炒花椰菜 | 花椰菜 | 5 | 公斤 | | 炒菠菜 | 菠菜 | 5 | 公斤 | | 豆菊大白菜 | 包心菜 | 5 | 公斤 | | | | | |
| | 麵線 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | 蒜仁 | 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 | 0.3 | 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 | 1.5 | 公斤 | | 鮮蔬當歸湯 | 高麗菜 | 1.5 | 公斤 | | 金針筍片湯 | 脆筍片 | 2 | 公斤 | | | | | |
| | 排骨 | 0.8 | 公斤 | | | 雞蛋 | 0.8 | 公斤 | | | 火鍋肉片 | 1 | 公斤 | | | 鮮香菇 | 0.3 | 公斤 | | | 金針花 | | | | | | | |
| | 薑片 | 0.1 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | 蛤蜊 | 0.5 | 公斤 | | | 金針菇 | 0.5 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | | | |
| | 薏仁 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | 香菇 | | | | | 薑絲 | 0.1 | 公斤 | | | 瘦肉絲 | 0.8 | 公斤 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 柴魚片 | | | | | 當歸藥包 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 80 | 份 | | 鮮奶 | | 80 | 份 | | | | | | 水果 | | 80 | 份 | | | | | | | | | | | |

午餐執秘

主任

校長

