

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (108上第10週)

10月28日 (一)					10月29日 (二)					10月30日 (三)					10月31日 (四)					11月1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		雞絲麵	雞絲麵	2	箱		白米飯	白米	6	公斤		芝麻飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤				
蒜泥白肉	火鍋肉片	5	公斤		當歸雞麵線	光雞肉丁	5	公斤		沙茶三鮮	魷魚圈	2.5	公斤		滷筍干	筍干	3	公斤		瓜仔肉燥	瘦絞肉	5	公斤				
	蒜仁	0.2	公斤			高麗菜	3	公斤			火鍋肉片	2	公斤			小四角油豆腐	2.5	公斤			花瓜	1.5	公斤				
	青蔥	0.2	公斤			薑絲	0.2	公斤			虱目魚柳	1.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
						當歸藥包	0.3	公斤			西洋芹	1.5	公斤			辣椒	0.1	公斤									
						米酒					洋蔥絲	1	公斤														
											紅蘿蔔片	0.3	公斤														
											蒜末	0.3	公斤														
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	3	公斤		滷雞腿	棒腿	85	支		榨菜炒豆干	豆干片	1	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	1.5	公斤		大黃瓜肉粿	大黃瓜	3	公斤				
	雞蛋	2	公斤						榨菜絲		2.5	公斤		紅蘿蔔丁		0.5	公斤		肉粿		1	公斤					
	青蔥	0.1	公斤						肉絲		1	公斤		毛豆仁		0.5	公斤		紅蘿蔔片		0.5	公斤					
									黑木耳					玉米粒		1.5	公斤		蒜仁		0.1	公斤					
									紅蘿蔔絲		0.5	公斤		黑胡椒粒													
									蒜仁		0.1	公斤															
扁蒲燴金針菇	扁蒲	3	公斤		肉鬆麵包	肉鬆麵包	80	顆		炒青江菜	青江菜	4.5	公斤		炒小白菜	小白菜	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤				
	金針菇	2	公斤					秀珍菇	1		公斤		薑絲	0.1		公斤		紅蕃茄	1		公斤						
									薑絲		0.1	公斤						蒜仁	0.1		公斤						
高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.5	公斤							味噌湯	紫菜		公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤				
	魚餃	1	公斤								中華豆腐	4	盒			雞蛋	0.8	公斤			排骨	0.8	公斤				
	龍骨	0.8	公斤								青蔥	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤				
											味噌										薏仁	0.1					
水果		80	份		鮮奶	80	瓶							水果		80	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 (108上第11週)

11月4日 (一)					11月5日 (二)					11月6日 (三)					11月7日 (四)					11月8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		意麵	意麵	2	箱		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		薑黃飯	白米	6	公斤		薑黃粉																							
黑胡椒豬柳	里肌豬柳	4.5	公斤		鍋燒意麵	小白菜	3	公斤		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤		炒飯	高麗菜	2	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	5	公斤		洋蔥絲	2	公斤		薑末	0.2	公斤		味霖				熟白芝麻	0.1	公斤		醬油				糖			
	洋蔥絲	3	公斤			紅蘿蔔絲	0.8	公斤			米血丁	1	公斤			雞蛋	1.5	公斤			毛豆仁	0.5	公斤		玉米粒	2	公斤		紅蘿蔔丁	1.5	公斤		青蔥	0.3	公斤		香菇											
	黑胡椒醬					珍珠魚丸	0.8	公斤			杏鮑菇	1	公斤			薑片	0.1	公斤			紅蘿蔔丁	1.5	公斤																									
						蛤蜊	0.8	公斤			薑片	0.1	公斤			九層塔	0.4	公斤																														
						魚餃	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			麻油																																
						火鍋肉片	2.5	公斤			九層塔	0.4	公斤			醬油																																
						沙茶醬																																										
鐵板豆芽	豆芽菜	5	公斤		毛豆莢	毛豆莢	3	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	3	公斤		韓式芽菜	冬粉	0.8	公斤		韭菜炒豬血	豬血丁	4.5	公斤		韭菜	0.8	公斤		蒜末	0.1	公斤		油蔥酥				醬油											
	韭菜	0.3	公斤			黑胡椒粒					雞蛋	2	公斤			紅蘿蔔絲	0.8	公斤			黃豆芽	2.5	公斤																									
	黑胡椒粒					香油					蒜仁	0.1	公斤			韓式泡菜	2	公斤			蒜仁	0.1	公斤																									
炒青花椰菜	青花椰菜	5	公斤		茶葉蛋	茶葉蛋	80	顆		炒油菜	油菜	5	公斤							炒花椰菜	花椰菜	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																																			
海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.5	公斤							榨菜肉絲湯	榨菜絲	2	公斤		冬瓜山粉圓	冬瓜露	1.5	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.5	公斤		魚丸	0.8	公斤		龍骨	0.8	公斤																	
	白蘿蔔	1	公斤								金針菇	1	公斤			山粉圓	0.4	公斤																														
	紅蘿蔔	0.3	公斤								薑絲	0.1	公斤																																			
	龍骨	0.8	公斤								瘦肉絲	0.8	公斤																																			
												胡椒粉																																				
水果		80	份		豆漿	80	瓶							水果		80	份																															

午餐執秘

主任

校長

