

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (108上第12週)

11月11日 (一)					11月12日 (二)					11月13日 (三)					11月14日 (四)					11月15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		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		
咖哩雞丁	光雞肉丁	7	公斤		雞絲湯麵	高麗菜	3	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	10	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		南瓜滷肉	南瓜丁	3	公斤		
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			紅蘿蔔絲	0.4	公斤			地瓜粉					洋蔥絲	2.5	公斤			腱肉丁	5	公斤		
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			芹菜	0.2	公斤			麵粉					黃甜椒	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤		
	洋蔥丁	1	公斤			瘦肉絲	2.5	公斤			胡椒粉					番茄醬	適量				青蔥	0.2	公斤		
	咖哩粉					珍珠魚丸	0.8	公斤														醬油			
						香菇																			
						蝦米	0.1	公斤																	
				油蔥絲																					
塔香海茸	海茸	3.5	公斤		蜜汁豆干	豆干大丁	5	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	5	公斤		蒸蛋	雞蛋	4	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	4.5	公斤		
	蒜仁	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤			瘦絞肉	1	公斤			青蔥	0.8	公斤			韭菜	0.3	公斤		
	九層塔	0.3	公斤			滷味包					蒜仁	0.1	公斤									黑胡椒粒			
						醬油					青蔥	0.2	公斤												
						砂糖					豆瓣醬	適量													
						八角					醬油	適量													
豆菊大白菜	包心菜	5	公斤		豬肉餡餅	豬肉餡餅	170	顆		炒小白菜	小白菜	5	公斤		炒大陸妹	大陸妹	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4.5	公斤		
	紅蘿蔔	0.5	公斤				薑絲	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔絲	0.3	公斤						
	豆菊	0.3	公斤														木耳絲								
	蒜仁	0.1	公斤														蒜仁	0.1	公斤						
冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤		瓜子雞湯	光雞肉丁	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤							
	排骨	0.8	公斤			花瓜	1.5	公斤			雞蛋	0.8	公斤			小魚乾									
	薑片	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			雞蛋	0.8	公斤							
	薏仁	0.1	公斤													中華豆腐	2	盒							
																青蔥	0.1	公斤							
													味噌												
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13週)

11月18日 (一)					11月19日 (二)					11月20日 (三)					11月21日 (四)					11月22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		白米飯	意麵	2	箱		薑黃飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤					
雙蘿燒雞	光雞肉丁	7.5	公斤		韓式泡菜意麵	高麗菜	2	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	82	塊		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤					
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤				麵筋	0.8	公斤			米血丁	1	公斤									
	蒜仁	0.1	公斤			韓式泡菜	2	公斤				白蘿蔔丁	2	公斤			杏鮑菇	1	公斤									
	豆瓣醬					火鍋肉片	2.5	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤			薑片	0.1	公斤									
	白蘿蔔丁	1	公斤			秀珍菇	1	公斤				鮮香菇	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
				珍珠魚丸	0.8	公斤				醬油				麻油														
				魚餃	1	公斤														九層塔	0.4	公斤						
炒海帶芽	海帶芽	0.3	公斤		水煮蛋	雞蛋	85	顆		豆鼓豆腐	板豆腐	4.5	公斤		大黃瓜燴肉粳	大黃瓜	3	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	3	公斤					
	薑絲	0.1	公斤				蒜末	0.1	公斤			肉粳	1	公斤			雞蛋	2	公斤									
	辣椒	0.1	公斤				青蔥	0.2	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
	白芝麻	0.1	公斤				紅辣椒	0.1	公斤			薑末	0.1	公斤														
							三色豆	1	公斤			黑豆鼓																
炒空心菜	空心菜	4.5	公斤		麵包	甜甜捲麵包	80	顆		炒青菜	青江菜	4	公斤		枸杞萹菜	萹菜	5	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4.5	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤				秀珍菇	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			枸杞					蒜仁	0.1	公斤				
							薑絲	0.1	公斤																			
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤							豆薯蛋花湯	豆仔薯	2	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	2	公斤					
	小白菜	1	公斤				雞蛋	0.8	公斤			紫菜					蛤蜊	0.6	公斤									
	薑絲	0.1	公斤				青蔥	0.1	公斤			芹菜	0.2	公斤			薑絲	0.1	公斤									
												冬菜																
水果		80	份		優酪乳	80	份							水果		80	份											

午餐執秘

主任

校長

