

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (108下第11週)

5月4日 (一)					5月5日 (二)					5月6日 (三)					5月7日 (四)					5月8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		白米飯	白米	6	公斤		薑黃飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤						
芥藍炒肉	芥藍菜	3	公斤		豆酥蒸魚	水晶魚丁	8	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	7.5	公斤		滷四寶	油豆腐	1	公斤		黑胡椒豬肉排	豬排	85	塊						
	火鍋肉片	3	公斤			中華豆腐	6	盒			青蔥	0.2	公斤			小鳥蛋	1	公斤											
	蒜仁	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			薑絲	0.2	公斤			小車輪	1.5	公斤											
	豆瓣醬					蒜仁	0.1	公斤			香油					香菇	0.5	公斤											
	沙茶粉					薑絲	0.1	公斤								紅蘿蔔	1	公斤											
						豆酥	1	包																					
炸花枝丸	花枝丸	170	顆		毛豆莢	毛豆莢	3	公斤		菜脯炒蛋	菜脯	1.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	4	公斤		炒海帶根	海帶根	2.5	公斤						
											雞蛋	3	公斤			青蔥	0.8	公斤											
炒高麗菜	高麗菜	4.5	公斤		炒小白菜	小白菜	5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	5	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4.5	公斤		炒油菜	油菜	5	公斤						
	紅蘿蔔	0.5	公斤			薑絲	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤											
	黑木耳絲										紅蘿蔔	0.5	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		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2	公斤						
	排骨	0.8	公斤			雞蛋	0.8	公斤			火鍋肉片	1	公斤			紫菜													
	薑片	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			蛤蜊	0.5	公斤			芹菜	0.2	公斤											
	薏仁	0.1	公斤								香菇					冬菜													
												柴魚片																	
水果		80	份		優酪乳	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下第12週)

5月11日 (一)					5月12日 (二)					5月13日 (三)					5月14日 (四)					5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		白米飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		薑黃飯	白米	6	公斤		白米飯	白米	6	公斤		
蒜泥白肉	火鍋肉片	5	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	7.5	公斤		炸柳葉魚	柳葉魚	170	條		滷筍干	筍干	3	公斤		瓜仔肉燥	瘦絞肉	5	公斤		
	蒜仁	0.2	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤				小四角油豆腐	2.5	公斤				花瓜	1.5		公斤				
	青蔥	0.2	公斤			蒜仁	0.1	公斤				蒜仁	0.1	公斤											
						白蘿蔔丁	1	公斤				辣椒	0.1	公斤											
						豆瓣醬																			
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	3	公斤		炒海帶芽	海帶芽	0.3	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	4	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			薑絲	0.1	公斤			瘦肉絲	0.8	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤			肉粿	1	公斤	
	青蔥	0.1	公斤			辣椒	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤				毛豆仁	0.5	公斤			紅蘿蔔片	0.5	公斤	
						白芝麻	0.1	公斤			豆瓣醬						玉米粒	1.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤	
																	黑胡椒粒								
炒小黃瓜	小黃瓜	4	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6.5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	5	公斤		炒小白菜	小白菜	5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4.5	公斤		
	紅蘿蔔片	0.5	公斤			麵線	0.2	公斤			薑絲	0.1	公斤				薑絲	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤	
	甜不辣	0.5	公斤																			黑木耳絲			
	蒜仁	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				金針肉絲湯	酸菜絲	1	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			金針花					雞蛋	0.8	公斤			排骨	0.8	公斤		
	龍骨	0.8	公斤			青蔥	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			青蔥	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤		
						味噌					瘦肉絲	0.8	公斤								薏仁	0.1			
											青蔥	0.1	公斤												
水果		80	份		奶酪		80	瓶						水果		80	份								

午餐執秘

主任

校長

