

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (108下第13週)

5月18日 (一)					5月19日 (二)					5月20日 (三)					5月21日 (四)					5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	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	
																			薑黃粉					
黑胡椒豬柳	里肌豬柳	4.5	公斤		花枝排	花枝排	85	塊		梅子雞	光雞肉丁	7	公斤		炒飯	高麗菜	2	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	5	公斤	
	洋蔥絲	3	公斤								高麗菜	2.5	公斤			雞蛋	1.5	公斤			洋蔥絲	2	公斤	
	黑胡椒醬										薑片	0.1	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			薑末	0.2	公斤	
											紫蘇梅	2	罐			玉米粒	2	公斤			味霖			
											麻油					紅蘿蔔丁	1.5	公斤			熟白芝麻	0.1	公斤	
鐵板豆芽	豆芽菜	5	公斤		豆鼓豆腐	板豆腐	5	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	0.3	公斤								雞蛋	2	公斤			紅蘿蔔絲	0.8	公斤			韭菜	0.8	公斤	
	黑胡椒粒										蒜仁	0.1	公斤			黃豆芽	2.5	公斤			蒜末	0.1	公斤	
																韓式泡菜	2	公斤			油蔥酥			
																蒜仁	0.1	公斤			醬油			
炒青花椰菜	青花椰菜	5	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒油菜	油菜	5	公斤							炒花椰菜	花椰菜	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		關東煮	白蘿蔔丁	1.5	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	
	白蘿蔔	1	公斤								金針菇	1	公斤			山粉圓	0.4	公斤			魚丸	0.8	公斤	
	紅蘿蔔	0.3	公斤								薑絲	0.1	公斤								龍骨	0.8	公斤	
	龍骨	0.8	公斤								瘦肉絲	0.8	公斤											
												胡椒粉												
水果		80	份		優酪乳	80	瓶							水果		80	份							

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (108下第14週)

5月25日 (一)					5月26日 (二)					5月27日 (三)					5月28日 (四)					5月29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		米粉	米粉	2.5	公斤		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		米粉湯	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	0.5	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																				
塔香海茸	海茸	3.5	公斤		滷雞腿	蒜頭酥				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				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				蒜仁	0.1	公斤																			
						棒腿	85	支			青蔥	0.2	公斤															
											豆瓣醬	適量																
											醬油	適量																
豆菊大白菜	包心菜	5	公斤		熱狗捲麵包	熱狗捲麵包	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	0.5	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	###	##									
													#REF!	###	##													
													#REF!	###	##													
水果		80	份		奶酪	81	瓶			#REF!	####	##		水果		80	##			#REF!	###	##						

午餐執秘

主任

校長

