

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第1週)

8月31日 (一)					9月1日 (二)					9月2日 (三)					9月3日 (四)					9月4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	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤	
黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	70	塊		蒜泥白肉	火鍋肉片	5	公斤		梅干扣肉	腱肉丁	5	公斤		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	7	公斤	
						蒜仁	180	公克			梅干菜	1.5	公斤			洋蔥絲	2	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤	
						青蔥	180	公克			醬油					黃甜椒	0.8	公斤			蒜仁	90	公克	
											糖					番茄醬	適量				豆瓣醬	適量		
																					白蘿蔔丁	1	公斤	
炒海帶根	海帶根	2	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.8	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		蒸蛋	雞蛋	3.5	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	3	公斤	
	豆干片	1.5	公斤			雞蛋	1.5	公斤			韭菜	0.2	公斤			青蔥	0.7	公斤			熟花生	0.5	公斤	
	蒜仁	90	公克			青蔥	90	公克			黑胡椒粒										紅蘿蔔丁	0.5	公斤	
	豆瓣醬																				蒜仁	90	公克	
	醬油																							
炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4.3	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒空心菜	空心菜	4	公斤	
	薑絲	90	公克			秀珍菇	0.8	公斤			薑絲	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤			蒜仁	90	公克	
						薑絲	90	公克								黑木耳絲								
																蒜仁	90	公克						
紫菜蛋花湯	紫菜				虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤		筍片龍骨湯	鮮筍片	2.2	公斤		味噌湯	紫菜				豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤	
	雞蛋	0.7	公斤			小白菜	1	公斤			薑片	90	公克			中華豆腐	4	盒			雞蛋	0.8	公斤	
	青蔥	90	公克			薑絲	90	公克			龍骨	0.8	公斤			青蔥	90	公克			青蔥	90	公克	
																味噌								
水果		68	份		豆漿	68	份							水果		68	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 (109上第2週)

9月7日 (一)					9月8日 (二)					9月9日 (三)					9月10日 (四)					9月11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	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤		白米飯	白米	5.2	公斤					
黑胡椒豬柳	瘦肉絲	4	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	6.5	公斤		炒飯	高麗菜	2	公斤		瓜仔肉燥	瘦絞肉	4.5	公斤					
	洋蔥絲	3	公斤			地瓜粉					青蔥	180	公克			雞蛋	1.5	公斤			花瓜	1	公斤					
	黑胡椒醬					麵粉					薑絲	180	公克			毛豆仁	0.5	公斤										
						胡椒粉					香油					玉米粒	1.5	公斤										
																紅蘿蔔丁	1	公斤										
四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	4.5	公斤		塔香海茸	海茸	3.5	公斤		韓式芽菜	冬粉	0.7	公斤		炸花枝丸	花枝丸	140	顆					
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			瘦絞肉	1	公斤			蒜仁	90	公克			紅蘿蔔絲	0.7	公斤										
	毛豆仁	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			九層塔	0.2	公斤			黃豆芽	2	公斤										
	玉米粒	0.5	公斤			青蔥	180	公克								韓式泡菜	1.5	公斤										
	黑胡椒粒	適量				豆瓣醬										蒜仁	90	公克										
炒油菜	油菜	4.3	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4.3	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		水煮蛋	雞蛋	70	顆		扁蒲燴金針菇	扁蒲	2.5	公斤					
	蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤								金針菇	2	公斤					
											黑木耳絲																	
											蒜仁	90	公克															
高麗菜蛋花湯	高麗菜	1.8	公斤		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.4	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		土瓶蒸湯	火鍋肉片	0.8	公斤					
	雞蛋	0.7	公斤			小白菜	0.8	公斤			魚丸	0.7	公斤			地瓜	1.5	公斤			白蘿蔔	1.5	公斤					
	龍骨	0.8	公斤			芹菜	0.2	公斤			龍骨	0.7	公斤			糖					蛤蜊	0.3	公斤					
																						柴魚片	1	包				
																						香菇						
水果		68	份		鮮奶	68	份							水果		68	份			#REF!	###	##						

午餐執秘

主任

校長



