

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第5週)

9月26 (六)					9月28日 (一)					9月29日 (二)					9月30日 (三)													
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	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤										
芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤		浮水魚梗飯	魚梗	2	公斤		滷肉燥	瘦絞肉	4	公斤										
	火鍋肉片	3	公斤			米血丁	1	公斤			包心菜	2	公斤			小鳥蛋	1	公斤										
	蒜仁	90	公克			薑片	90	公克			桶筍絲	1	公斤			香菇		公斤										
	豆瓣醬					蒜仁	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤			滷香豆干	1	公斤										
	沙茶醬					麻油					金針菇	0.5	公斤			油蔥酥												
						醬油					薑絲	90	公克			醬油												
筍絲炒蛋	桶筍絲	2.5	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	2	公斤		滷雞腿	棒腿	70	支		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤										
	雞蛋	1.8	公斤			紅蘿蔔絲	0.4	公斤								紅蘿蔔丁	0.3	公斤										
	蒜仁	90	公克			芹菜	0.4	公斤								雞蛋	1.5	公斤										
						瘦肉絲	1	公斤								黑胡椒												
						蒜仁	90	公克																				
炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤		肉鬆麵包	肉鬆麵包	68	粒		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤										
	紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	90	公克								麵線	90	公斤										
	蒜仁	90	公克													薑絲	90	公克										
金針筍片湯	脆筍片	1.8	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				高麗菜魚餃湯					高麗菜	高麗菜	1.3	公斤										
	金針花					雞蛋	0.7	公斤								魚餃	0.8	公斤										
	青蔥	90	公克			青蔥	90	公克								龍骨	0.7	公斤										
	瘦肉絲	0.7	公斤																									
水果		68	份		水果		68	份		奶酪		68	份								#REF!	###	##					

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第6週)

10月5日 (一)					10月6日 (二)					10月7日 (三)					10月8日 (四)					10月9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	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤									
韓式泡菜豬肉	火鍋肉片	4.5	公斤		瓜仔肉燥	瘦肉燥	4.5	公斤		梅子雞	雞肉丁	6	公斤		薯餅	薯餅	70	塊									
	韓式泡菜	1.5	公斤			花瓜	1	公斤			高麗菜	2	公斤														
	洋蔥絲	0.5	公斤								薑片	0.1	公斤														
	高麗菜	0.8	公斤								紫蘇梅	2	罐														
	蒜仁	90	公克								麻油																
	青蔥	90	公克								醬油																
三色豆炒豆乾	玉米粒	1.5	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	2.5	公斤		大黃瓜燴肉粳	大黃瓜	2.5	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤									
	紅蘿蔔	0.5	公斤			熟花生	0.5	公斤			肉粳	1	公斤			雞蛋	2	公斤									
	毛豆仁	0.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			紅蘿蔔	0.3	公斤			中華豆腐	6	盒									
	滷香豆干丁	1	公斤			蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			青蔥	0.2	公斤									
炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤									
	秀珍菇	0.8	公斤			蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			紅蘿蔔	0.3	公斤									
	薑絲	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤								蒜仁	90	公克									
						黑木耳絲																					
海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.3	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤		味噌湯	中華豆腐	4	盒		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤									
	白蘿蔔	1	公斤			火鍋肉片	0.8	公斤			青蔥	90	公克			地瓜丁	1.5	公斤									
	紅蘿蔔	0.3	公斤			蛤蜊	0.3	公斤			紫菜																
	龍骨	0.7	公斤			柴魚片					味噌																
						香菇																					
水果		68	份		豆漿	68	瓶							水果		68	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 (109上第7週)

10月12日 (一)					10月13日 (二)					10月14日 (三)					10月15日 (四)					10月16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	4.7	公斤		白米飯	白米	3.2	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤						
梅干扣肉	腱肉丁	5	公斤		高麗菜鹹粥	高麗菜	3	公斤		炸柳葉魚	柳葉魚	140	條		薯餅	薯餅	70	塊		南瓜滷肉	南瓜丁	2.5	公斤						
	梅干菜	1.3	公斤			玉米粒	1.5	公斤															腱肉丁	4.5	公斤				
	醬油					芹菜	0.2	公斤															蒜仁	90	公克				
	糖					瘦絞肉	1.8	公斤																青蔥	180	公斤			
						紅蘿蔔絲	0.3	公斤																醬油					
				香菇																									
				胡椒粉																									
				油蔥酥																									
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.5	公斤		丁香炒花生	小魚干	0.8	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	3.5	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	2	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥絲	2.5	公斤						
	雞蛋	1.5	公斤			油花生	0.7	公斤			瘦肉絲	0.8	公斤										雞蛋	2	公斤				
	青蔥	90	公克			豆干小丁	2	公斤			蒜仁	90	公克										培根	0.5	公斤				
						蒜仁	90	公克			豆瓣醬																		
						乾辣椒	90	公克																					
				青蔥	90	公克																							
炒空心菜	空心菜	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	2.5	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		枸杞萵菜	萵菜	4	公斤		豆菊大白菜	大白菜	4.5	公斤						
	蒜仁	90	公克			黑胡椒粒			薑絲		90	公克											豆菊	0.2	公斤				
						香油																	紅蘿蔔	0.3	公斤				
																								蒜仁	90	公克			
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤						金針肉絲湯	酸菜絲	0.8	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯	1.4	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤							
	小白菜	1	公斤																				排骨	0.7	公斤				
	薑絲	90	公克																				薏仁	0.1	公斤				
																								薑片	90	公克			
水果		68	份		鮮奶	68	瓶							水果		68	份												

