

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第8週)

10月19日 (一)					10月20日 (二)					10月21日 (三)					10月22日 (四)					10月23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	4.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤					
泰式打拋豬肉	瘦絞肉	4.5	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	7	公斤		沙茶三鮮	魷魚圈	2	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤					
	九層塔	0.1	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤			火鍋肉片	1.5	公斤			雞蛋	2	公斤			地瓜粉							
	辣椒	90	公克			蒜仁	90	公克			虱目魚柳	1.2	公斤			中華豆腐	6	盒			麵粉							
	蒜仁	90	公克			豆瓣醬	適量				西洋芹	1.2	公斤			青蔥	0.1	公斤			胡椒粉							
	紅蕃茄	1	公斤			白蘿蔔丁	1	公斤			洋蔥絲	1	公斤															
	醬油										紅蘿蔔片	0.3	公斤															
											蒜末	0.1	公斤															
水煮蛋	雞蛋	70	顆		脆瓜長生果	小黃瓜丁	2.5	公斤		榨菜炒豆干	豆干片	0.8	公斤		海帶絲炒豆干	海帶絲	1.7	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	4.5	公斤					
						熟花生	0.5	公斤			榨菜絲	2	公斤			豆干絲	1	公斤			瘦絞肉	0.5	公斤					
						紅蘿蔔丁	0.5	公斤			肉絲	1	公斤			芹菜	0.3	公斤			蒜仁	90	公克					
						蒜仁	90	公克			黑木耳										青蔥	0.1	公斤					
											紅蘿蔔絲	0.5	公斤								豆瓣醬							
											蒜仁	90	公克								醬油							
絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤		炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		枸杞萵菜	萵菜	4	公斤		豆菊大白菜	包心菜	4.5	公斤					
	麵線	0.1	公斤			蒜仁	90	公克			秀珍菇	0.8	公斤			枸杞					豆菊	0.2	公斤					
	薑絲	90	公克								薑絲	90	公克			蒜仁	90	公克			紅蘿蔔	0.3	公斤					
																					蒜仁	90	公克					
高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤		味噌湯	紫菜				鮮蔬當歸湯	高麗菜	1.5	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤					
	魚餃	0.8	公斤			雞蛋	0.8	公斤			中華豆腐	4	盒			鮮香菇	0.3	公斤			排骨	0.7	公斤					
	龍骨	0.7	公斤			青蔥	90	公克			青蔥	90	公克			金針菇	0.3	公斤			薑片	90	公克					
											味噌					薑絲	90	公克			薏仁	0.1	公斤					
																當歸藥包	0.1	公斤										
水果		80	份		優酪乳	81	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 (109上第9週)

10月26日 (一)					10月27日 (二)					10月28日 (三)					10月29日 (四)					10月30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	4.8	公斤		米粉	米粉	2.1	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤					
芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤		米粉湯	高麗菜	2.5	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	7	公斤		滷四寶	油豆腐	1	公斤		黑胡椒豬肉排	豬排	70	塊					
	火鍋肉片	3	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤			青蔥	180	公克			小鳥蛋	1	公斤										
	蒜仁	90	公克			芹菜	0.2	公斤			薑絲	180	公克			小車輪	1	公斤										
	豆瓣醬					瘦肉絲	2	公斤			香油					香菇	0.3	公斤										
	沙茶粉					珍珠魚丸	0.7	公斤								紅蘿蔔	1	公斤										
						香菇																						
				蝦米	0.1	公斤																						
				油蔥絲																								
炸花枝丸	花枝丸	140	顆		滷雞腿	蒜頭酥				菜脯炒蛋	菜脯	1.3	公斤		蒸蛋	雞蛋	3.5	公斤		炒海帶根	海帶根	2	公斤					
							雞蛋	2.5	公斤			青蔥	0.7	公斤			豆干片	2	公斤									
							棒腿	70	支			青蔥	180	公克														
炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤		毛豆莢	毛豆莢	2.5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤					
	紅蘿蔔	0.5	公斤				蒜仁	90	公克			紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克				
	黑木耳絲																											
	蒜仁	90	公克																									
冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤							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	1.8	公斤					
	排骨	0.7	公斤						火鍋肉片		0.8	公斤		紫菜		0.7	公斤		雞蛋		0.7	公斤						
	薑片	90	公克						蛤蜊		0.3	公斤		芹菜		0.2	公斤		龍骨		0.7	公斤						
	薏仁	0.1	公斤						香菇					冬菜														
											柴魚片																	
水果		68	份		奶酪		68	份						水果		68	份			#REF!	###	##						

午餐執秘

主任

校長

