

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第10週)

11月2日 (一)					11月3日 (二)					11月4日 (三)					11月5日 (四)					11月6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				
糙米飯	白米	3.7	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤					
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤									糙米	1	公斤	
蒜泥白肉	火鍋肉片	5	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	7	公斤		豆酥蒸魚	水晶魚丁	7	公斤		滷筍干	筍干	2.5	公斤		瓜仔肉燥	瘦絞肉	4.5	公斤					
	蒜仁	180	公克			紅蘿蔔丁	0.3	公斤			中華豆腐	5	盒			小四角油豆腐	2.2	公斤			花瓜	1	公斤					
	青蔥	180	公克			蒜仁	90	公克			蔥	90	公克			蒜仁	90	公克										
						白蘿蔔丁	1	公斤			蒜仁	90	公克			辣椒	90	公克										
						豆瓣醬					薑絲	0.1	公斤															
											豆酥	1	包															
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.5	公斤		炒海帶芽	海帶芽	0.3	公斤		蛋炒玉米火腿	雞蛋	2.5	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		大黃瓜肉粳	大黃瓜	2.5	公斤					
	雞蛋	1.5	公斤			薑絲	90	公克			玉米粒	1.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤			肉粳	1	公斤					
	青蔥	90	公克			辣椒	0.1	公斤			火腿丁	1	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			紅蘿蔔片	0.3	公斤					
						白芝麻	0.1	公斤								玉米粒	1	公斤			蒜仁	90	公克					
																黑胡椒粒												
炒小黃瓜	小黃瓜	3	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤		炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤					
	紅蘿蔔片	0.3	公斤			麵線	0.1	公斤			蒜仁	90	公克			薑絲	90	公克			紅蘿蔔	0.3	公斤					
	甜不辣	0.4	公斤			薑絲	90	公克													黑木耳絲							
	蒜仁	90	公克																		蒜仁	90	公克					
高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤		味噌湯	紫菜				雙菇雞湯	雞肉丁	2	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤					
	魚餃	0.8	公斤			中華豆腐	4	盒			鮮香菇	0.5	公斤			雞蛋	0.7	公斤			排骨	0.7	公斤					
	龍骨	0.7	公斤			青蔥	90	公克			秀珍菇	0.5	公斤			青蔥	90	公克			薑片	0.1	公斤					
						味噌					枸杞										薏仁	0.1	公斤					
											紅棗																	
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11週)

11月9日 (一)					11月10日 (二)					11月11日 (三)					11月12日 (四)					11月13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	
糙米飯	白米	3.7	公斤		糙米飯	白米	4.8	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤		糙米飯	白米	4.5	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤		
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤			糙米		1	公斤			糙米
黑胡椒豬柳	豬肉絲	4	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	8.5	公斤		梅子雞	光雞肉丁	6	公斤		炒飯	高麗菜	2	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	4	公斤		
	洋蔥絲	2.5	公斤			地瓜粉					高麗菜	2	公斤			雞蛋	1.5	公斤			洋蔥絲	2	公斤		
	黑胡椒醬					麵粉					薑片	0.1	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			薑末	180	公克		
						胡椒粉					紫蘇梅	2	罐			玉米粒	1.5	公斤			味霖				
											麻油					紅蘿蔔丁	1	公斤			熟白芝麻	0.1	公斤		
鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		豆鼓豆腐	板豆腐	4	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	2.5	公斤		茶葉蛋	茶葉蛋	70	顆		韭菜炒豬血	豬血丁	4	公斤		
	韭菜	0.2	公斤			蒜末	90	公克			雞蛋	1.8	公斤								韭菜	0.7	公斤		
	黑胡椒粒					青蔥	180	公克			蒜仁	90	公克								蒜末	90	公克		
						紅辣椒	90	公克														油蔥酥			
						薑末	90	公克														醬油			
						三色豆	0.5	公斤																	
炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		
	薑絲	90	公克			秀珍菇	0.8	公斤			蒜仁	90	公克			薑絲	90	公克			蒜仁	90	公克		
						薑絲	90	公克													紅蘿蔔	0.5	公斤		
海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.5	公斤		關東煮	白蘿蔔丁	1.3	公斤		榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.7	公斤		冬瓜山粉圓	冬瓜露	1.2	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	0.4	公斤		
	白蘿蔔	1	公斤			小黑輪	0.8	公斤			金針菇	1	公斤			山粉圓	0.3	公斤			魚丸	0.7	公斤		
	紅蘿蔔	0.3	公斤			珍珠魚丸	0.5	公斤			薑絲	90	公克						龍骨		0.7	公斤			
	龍骨	0.7	公斤			米血	0.5	公斤			瘦肉絲	0.6	公斤												
											胡椒粉														
水果		68	份		鮮奶	68	瓶							水果		68	份								

