

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第12週)

| 11月16日 (一) | | | | | 11月17日 (二) | | | | | 11月18日 (三) | | | | | 11月19日 (四) | | | | | 11月20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 | 3.8 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 4.8 | 公斤 | | 糙米飯 | 白米 | 3.8 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 4.7 | 公斤 | | 糙米飯 | 白米 | 3.8 | 公斤 | | |
| | 糙米 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | 糙米 | 1 | 公斤 | | | | | 糙米 | | 1 | 公斤 | | | 糙米 |
| 咖哩雞丁 | 光雞肉丁 | 6 | 公斤 | | 蒲燒魚腹肉 | 蒲燒魚腹肉 | 70 | 片 | | 大阪豬排 | 豬排 | 70 | 塊 | | 糖醋豆腐 | 小四角油豆腐 | 3.5 | 公斤 | | 南瓜滷肉 | 南瓜丁 | 2.5 | 公斤 | | |
| | 馬鈴薯丁 | 1.5 | 公斤 | | | | | | | | 紅蘿蔔片 | 0.3 | 公斤 | | | 腱肉丁 | 4.5 | 公斤 | | | | | | | |
| | 紅蘿蔔丁 | 0.3 | 公斤 | | | | | | | | 青椒 | 0.5 | 公斤 | | | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | | | | | |
| | 洋蔥丁 | 1 | 公斤 | | | | | | | | 洋蔥絲 | 1 | 公斤 | | | 青蔥 | 180 | 公斤 | | | | | | | |
| | 咖哩粉 | | | | | | | | | | 蒜末 | 0.1 | 公斤 | | | 醬油 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 脆筍片 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 黑木耳絲 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 番茄醬 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塔香海茸 | 海茸 | 3.5 | 公斤 | | 客家小炒 | 豆干片 | 1.5 | 公斤 | | 蔥爆豆腐 | 油豆腐 | 4 | 公斤 | | 蒸蛋 | 雞蛋 | 3.5 | 公斤 | | 鐵板豆芽 | 豆芽菜 | 3.5 | 公斤 | | |
| | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | 芹菜 | 0.3 | 公斤 | | | 瘦肉絲 | 0.7 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.7 | 公斤 | | | 韭菜 | 0.2 | 公斤 | | |
| | 九層塔 | 0.3 | 公斤 | | | 瘦肉絲 | 1.5 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | 黑胡椒粒 | | | | |
| | | | | | | 乾魷魚絲 | 0.3 | 公斤 | | | 蒜末 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 青蔥 | 90 | 公斤 | | | 醬油 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆菊大白菜 | 包心菜 | 4.5 | 公斤 | | 脆瓜長生果 | 小黃瓜丁 | 2.5 | 公斤 | | 炒青江菜 | 青江菜 | 4 | 公斤 | | 炒大陸妹 | 大陸妹 | 4 | 公斤 | | 炒高麗菜 | 高麗菜 | 4 | 公斤 | | |
| | 紅蘿蔔 | 0.3 | 公斤 | | | 熟花生 | 0.5 | 公斤 | | | 秀珍菇 | 0.8 | 公斤 | | | 蒜仁 | 0.1 | 公斤 | | | 紅蘿蔔絲 | 0.3 | 公斤 | | |
| | 豆菊 | 0.2 | 公斤 | | | 紅蘿蔔丁 | 0.5 | 公斤 | | | 薑絲 | 90 | 公斤 | | | | | | | | 木耳絲 | | | | |
| | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | 蒜仁 | 90 | 公斤 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 | 1.7 | 公斤 | | 味噌湯 | 中華豆腐 | 4 | 盒 | | 豆薯蛋花湯 | 豆仔薯 | 1.4 | 公斤 | | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 | | | | 蘿蔔味噌湯 | 白蘿蔔丁 | 1.3 | 公斤 | | |
| | 排骨 | 0.7 | 公斤 | | | 青蔥 | 90 | 公斤 | | | 雞蛋 | 0.8 | 公斤 | | | 雞蛋 | 0.7 | 公斤 | | | 小魚乾 | | | | |
| | 薑片 | 90 | 公斤 | | | 紫菜 | | | | | 青蔥 | 90 | 公斤 | | | 青蔥 | 90 | 公斤 | | | 雞蛋 | 0.7 | 公斤 | | |
| | 薏仁 | 0.1 | 公斤 | | | 味噌 | | | | | | | | | | | | | | | | 中華豆腐 | 2 | 盒 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 90 | 公斤 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 67 | 份 | | 優酪乳 | 67 | 瓶 | | | | | | | 水果 | | 67 | 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13週)

| 11月23日 (一) | | | | | 11月24日 (二) | | | | | 11月25日 (三) | | | | | 11月26日 (四) | | | | | 11月27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 | 3.8 | 公斤 | | 牛排麵 | 牛排麵 | 10 | 公斤 | | 糙米飯 | 白米 | 3.8 | 公斤 | | 白米飯 | 白米 | 4.7 | 公斤 | | 糙米飯 | 白米 | 3.8 | 公斤 | | |
| | 糙米 | 1 | 公斤 | | | | | | | | | | 糙米 | 1 | | 公斤 | | | 糙米 | | 1 | 公斤 | | | 糙米 |
| 雙蘿燒雞 | 光雞肉丁 | 7 | 公斤 | | 紅燒豬肉湯麵 | 腱肉丁 | 4.5 | 公斤 | | 酥炸旗魚丁 | 旗魚丁 | 8.5 | 公斤 | | 香菇麵筋 | 熟花生 | 0.5 | 公斤 | | 三杯雞 | 光雞肉丁 | 6 | 公斤 | | |
| | 紅蘿蔔丁 | 0.3 | 公斤 | | | 白蘿蔔丁 | 2.5 | 公斤 | | | 地瓜粉 | | | | | 麵筋 | 0.6 | 公斤 | | | 九層塔 | 0.3 | 公斤 | | |
| | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | 洋蔥絲 | 1.5 | 公斤 | | | 麵粉 | | | | | 白蘿蔔丁 | 2 | 公斤 | | | 米血丁 | 1 | 公斤 | | |
| | 豆瓣醬 | | | | | 紅番茄 | 1.5 | 公斤 | | | 胡椒粉 | | | | | 紅蘿蔔丁 | 0.3 | 公斤 | | | 薑片 | 90 | 公斤 | | |
| | 白蘿蔔丁 | 1 | 公斤 | | | 青蔥 | 0.2 | 公斤 | | | | | | | | 鮮香菇 | 0.3 | 公斤 | | | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | |
| | | | | | | 薑片 | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 紅蘿蔔丁 | 0.6 | 公斤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 番茄醬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 玉米炒肉末 | 玉米粒 | 2.5 | 公斤 | | 滷雞腿 | 滷包 | | | | 麻婆豆腐 | 板豆腐 | 4.5 | 公斤 | | 大黃瓜燴肉粳 | 大黃瓜 | 2.5 | 公斤 | | 筍絲炒蛋 | 桶筍絲 | 2.5 | 公斤 | | |
| | 紅蘿蔔丁 | 0.3 | 公斤 | | | | | | 瘦絞肉 | | 0.5 | 公斤 | | 肉粳 | | 1 | 公斤 | | 雞蛋 | | 1.8 | 公斤 | | | |
| | 毛豆仁 | 1 | 公斤 | | | | | | 蒜仁 | | 90 | 公斤 | | 紅蘿蔔 | | 0.3 | 公斤 | | 蒜仁 | | 90 | 公斤 | | | |
| | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | 棒腿 | 70 | 支 | | | 青蔥 | 0.1 | 公斤 | | | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | | | | | |
| | 瘦絞肉 | 0.5 | 公斤 | | | | | | | | 豆瓣醬 | 適量 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 醬油 | 適量 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒空心菜 | 空心菜 | 4 | 公斤 | | 熱狗捲麵包 | 麵包 | 67 | 顆 | | 炒小白菜 | 小白菜 | 4 | 公斤 | | 枸杞萵菜 | 萵菜 | 4 | 公斤 | | 炒地瓜葉 | 地瓜葉 | 4 | 公斤 | | |
| | 蒜仁 | 90 | 公斤 | | | | | | 薑絲 | | 90 | 公斤 | | 蒜仁 | | 90 | 公斤 | | 蒜仁 | | 0.1 | 公斤 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 虱目魚柳湯 | 虱目魚柳 | 1.2 | 公斤 | | 餛飩湯 | 餛飩 | | | | 金針紫菜湯 | 金針菇 | 1 | 公斤 | | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜 | 1.7 | 公斤 | | | | | | | |
| | 小白菜 | 1 | 公斤 | | | | | | 紫菜 | | | | | 排骨 | | 0.7 | 公斤 | | | | | | | | |
| | 薑絲 | 90 | 公斤 | | | | | | 芹菜 | | 0.2 | 公斤 | | 薑片 | | 90 | 公斤 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 薏仁 | | 0.1 | 公斤 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | 67 | 份 | | 奶酪 | 67 | 份 | | | | | | | 水果 | | 67 | 份 | | | | | | | | |

午餐執秘

主任

校長

