

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第14週)

11月30日 (一)					12月1日 (二)					12月2日 (三)					12月3日 (四)					12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				
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	4.8	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	1	公斤	
鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤		芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	5	公斤		雞肉絲	雞肉絲	6	公斤					
	腩肉丁	3	公斤									火鍋肉片	3	公斤				薑絲	0.2		公斤			油蔥酥				
	紅辣椒	0.1	公斤									蒜仁	0.1	公斤				黃豆醬										
	蒜仁	0.1	公斤									豆瓣醬						蔴瓜										
	薑絲	0.2	公斤									沙茶粉																
	青蔥	0.1	公斤																									
	黑豆鼓																											
洋蔥炒蛋	洋蔥絲	2.5	公斤		炒海帶根	海帶根	2	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	2	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	2.5	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	2.5	公斤					
	雞蛋	2	公斤				豆干片	2	公斤				紅蘿蔔絲	0.4		公斤			雞蛋		1.5	公斤			熟花生	0.5	公斤	
	培根	1	公斤				蒜仁	0.1	公斤				芹菜	0.3		公斤			青蔥		0.1	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤	
							豆瓣醬						瘦肉絲	1		公斤									蒜仁	0.1	公斤	
							醬油						蒜仁	0.1		公斤												
炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤		炒菠菜	菠菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤				薑絲	0.1	公斤				蒜仁	0.1		公斤			紅蘿蔔絲		0.3	公斤			木耳絲			
																									蒜仁	0.1	公斤	
高麗菜蛋花湯	高麗菜	1.8	公斤		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.7	公斤					
	雞蛋	0.7	公斤				小白菜	0.8	公斤				雞蛋	0.8		公斤			金針菇		1	公斤			薑絲	0.1	公斤	
	龍骨	0.7	公斤				芹菜	0.1	公斤				青蔥	0.1		公斤			瘦肉絲		0.6	公斤			胡椒粉			
水果		67	份		鮮奶	67	份							水果		67	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15週)

12月7日 (一)					12月8日 (二)					12月9日 (三)					12月10日 (四)					12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				
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	4.8	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	1	公斤	
韓式泡菜炒肉	火鍋肉片	4	公斤		梅子雞	光雞肉丁	6	公斤		梅干扣肉	臄肉丁	5	公斤		薯餅	薯餅	70	塊		豆酥蒸魚	水晶魚丁	7	公斤					
	韓式泡菜	1.5	公斤			高麗菜	2	公斤			梅干菜	1.3	公斤									嫩豆腐	6	盒				
	洋蔥絲	0.5	公斤			薑片	0.1	公斤			醬油											青蔥	0.1	公斤				
	高麗菜	0.8	公斤			紫蘇梅	2	罐			糖											蒜仁	0.1	公斤				
	蒜仁	0.1	公斤			麻油																薑絲	0.1	公斤				
	青蔥	0.1	公斤																			豆酥	1	包				
毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤		蜜汁豆干	豆干大丁	4.3	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	3.5	公斤		炒海帶根	海帶根	2	公斤		大黃瓜燴肉粳	大黃瓜	2.5	公斤					
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			薑片	0.1	公斤			韭菜	0.2	公斤			豆干片	2	公斤			肉粳	1	公斤					
	雞蛋	1.8	公斤			滷味包										蒜仁	0.1	公斤			紅蘿蔔	0.3	公斤					
	黑胡椒粒					醬油															蒜仁	0.1	公斤					
						砂糖																						
炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤					
	紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤					
	蒜仁	0.1	公斤								秀珍菇	0.8	公斤															
餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.4	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	2	盒		高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤					
	小白菜	0.8	公斤			小白菜	1	公斤			魚丸	0.7	公斤			豆腐	2	盒			龍骨	0.7	公斤					
	芹菜	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			龍骨	0.7	公斤			雞蛋	0.8	公斤			魚餃	0.8	公斤					
水果		67	份		豆漿	67	份							水果		67	份											

