

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第16週)

12月14日 (一)					12月15日 (二)					12月16日 (三)					12月17日 (四)					12月18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		糙米飯	白米	3.8	公斤		白米飯	白米	4.5	公斤		糙米飯	白米	3.8	公斤					
											糙米	1	公斤								糙米	1	公斤					
					蔥油雞	光雞肉丁	7	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	70	塊		炒飯	高麗菜	2	公斤		雞排	無骨雞腿排	70	塊					
				青蔥		180	公克					雞蛋	1.5	公斤														
				薑絲		180	公克					毛豆仁	0.5	公斤														
				香油								玉米粒	1.5	公斤														
												紅蘿蔔丁	1	公斤														
										青蔥	0.2	公斤																
					菜脯炒蛋	菜脯	1.3	公斤		客家小炒	豆干片	1.5	公斤		韭菜炒甜不辣	韭菜	0.8	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	2	公斤					
				雞蛋		2.5	公斤		芹菜		0.3	公斤		甜不辣		2	公斤		紅蘿蔔丁		0.5	公斤						
				青蔥		180	公克		瘦肉絲		1.5	公斤		醬油					洋蔥丁		1.5	公斤						
									乾魷魚絲		0.3	公斤							毛豆仁		0.5	公斤						
									青蔥		90	公克							咖哩粉									
								蒜仁	90	公克																		
								辣椒	50	公克																		
					炒菠菜	菠菜	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤					
				蒜仁		90	公克		蒜仁		90	公克		薑絲		90	公克		秀珍菇		0.8	公斤						
																		薑絲	90		公克							
					冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤		味噌湯	中華豆腐	4	盒		珍珠紅茶	紅茶包	2	包					
				排骨		0.7	公斤		魚餃		0.8	公斤		青蔥		90	公克		珍珠		1	公斤						
				薑片		90	公克		龍骨		0.7	公斤																
				薏仁		0.1	公斤																					
						鮮奶	67	份		水果	67	份									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17週)

12月21日 (一)					12月22日 (二)					12月23日 (三)					12月24日 (四)					12月25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
炸柳葉魚	柳葉魚	140	條		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤		芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	5	公斤		黑胡椒豬柳	豬肉絲	4	公斤			
						杏鮑菇	1	公斤			火鍋肉片	3	公斤			薑絲	0.2	公斤			洋蔥絲	2.5	公斤			
						薑片	90	公克			蒜仁	90	公克			黃豆醬					黑胡椒醬					
						蒜仁	90	公克			豆瓣醬					蔞瓜										
						九層塔	0.3	公斤			沙茶粉															
						麻油																				
三色豆炒豆乾	玉米粒	1.5	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	2.5	公斤		花枝丸	花枝丸	140	顆		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤		炒海帶芽	海帶芽	250	公克			
	紅蘿蔔	0.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			薑絲	90	公克		
	毛豆仁	0.5	公斤			毛豆仁	1	公斤					雞蛋	1.8		公斤		雞蛋	1.8		公斤		辣椒	50	公克	
	滷香豆乾丁	1	公斤			蒜仁	90	公克					黑胡椒粒					黑胡椒粒					白芝麻	50	公克	
						瘦絞肉	0.5	公斤																		
炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒小黃瓜	小黃瓜	3	公斤		炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤		枸杞萵菜	萵菜	4	公斤			
	薑絲	90	公克			紅蘿蔔	0.3	公斤			紅蘿蔔片	0.3	公斤			紅蕃茄	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			
						蒜仁	90	公克			甜不辣	0.5	公斤			蒜仁	90	公克								
											蒜仁	90	公克													
金針筍片湯	脆筍片	1.8	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		味噌湯	中華豆腐	4	盒			
	金針花		公斤			雞蛋	0.7	公斤			排骨	0.7	公斤			紫菜					青蔥	90	公克			
	青蔥	90	公克			青蔥	90	公克			薏仁	0.1	公斤			芹菜	0.2	公斤			紫菜					
	瘦肉絲	0.7	公斤								薑片	90	公克			冬菜					味噌					
水果		67	份		優酪乳		67	份						水果		68	份									

合計

午餐執秘

主任

校長

