

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第20週)

1月11日 (一)					1月12日 (二)					1月13日 (三)					1月14日 (四)					1月15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		白米飯	白米	3.5	公斤	
	糙米	1	公斤																					
雙蘿燒雞	雞腿丁	6	公斤		筍干滷肉	腱肉丁	4	公斤		帶骨醬燒大排	豬排	70	塊		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	3.5	公斤		高麗菜鹹粥	高麗菜	3	公斤	
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			筍干	2.5	公斤					小四角油豆腐	1.5		公斤		玉米粒	1.5		公斤			
	白蘿蔔丁	1.5	公斤			蒜仁	90	公克					九層塔	0.1		公斤		芹菜	0.2		公斤			
	蒜仁	90	公克			薑片	90	公克					薑片	90		公克		瘦絞肉	1.5		公斤			
	豆瓣醬					紅辣椒	50	公克										紅蘿蔔絲	0.3		公斤			
																		香菇						
														油蔥酥										
														胡椒粉										
三絲芽菜	豆芽菜	2	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔	2.5	公斤		炒海帶根	海帶根	2	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		丁香炒花生	小魚乾	0.8	公斤	
	紅蘿蔔絲	0.4	公斤			雞蛋	1.5	公斤			豆干片	2	公斤			雞蛋	2	公斤			油花生	0.7	公斤	
	芹菜	0.4	公斤			青蔥	0.1	公斤			蒜仁	90	公克			中華豆腐	6	盒			豆干小丁	2	公斤	
	瘦肉絲	1	公斤								豆瓣醬					青蔥	0.2	公斤			蒜仁	90	公克	
	蒜仁	90	公克								醬油										乾辣椒	50	公克	
																					青蔥	90	公克	
炒白花椰菜	白花椰菜	4	公斤		炒菠菜	菠菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		豆菊大白菜	大白菜	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	2.5	公斤	
	紅蘿蔔	0.3	公斤			蒜仁	90	公克			薑絲	90	公克			豆菊	0.2	公斤						
	蒜仁	90	公克													紅蘿蔔	0.3	公斤						
																蒜仁	90	公克						
餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤		榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.7	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤						
	小白菜	0.8	公斤			魚餃	0.8	公斤			金針菇	1	公斤			紫菜								
	芹菜	0.2	公斤			龍骨	0.7	公斤			薑絲	90	公克			芹菜	0.2	公斤						
											瘦肉絲	0.6	公斤			冬菜								
											胡椒粉													
水果		68	份		鮮奶	68	份							水果		68	份							

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第21週)

1月18日 (一)					1月18日 (二)					1月20日 (三)					1月21日 (四)					1月22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	1	公斤																									
泰式打拋豬肉	瘦絞肉	4.5	公斤		咖哩雞	光雞肉丁	6	公斤		肉包	肉包	68	顆															
	九層塔	0.1	公斤			馬鈴薯丁	1.5	公斤																				
	辣椒	50	公克			紅蘿蔔丁	0.3	公斤																				
	蒜仁	90	公克			洋蔥丁	1	公斤																				
	紅蕃茄	1	公斤			咖哩粉																						
	醬油																											
水煮蛋	雞蛋	70	顆		菜脯炒蛋	菜脯	1.3	公斤																				
						雞蛋	2.5	公斤																				
						青蔥	90	公克																				
炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤																				
	薑絲	90	公克			蒜仁	90	公克																				
土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤		高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤																				
	火鍋肉片	0.8	公斤			魚餃	0.8	公斤																				
	蛤蜊	0.3	公斤			龍骨	0.7	公斤																				
	香菇																											
	柴魚片																											
水果		68	份		優酪乳	68	份							水果		68	份			#REF!	###	##						

午餐執秘

主任

校長

