臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表　(109下第1週)

2月22日	(一)				2月23日	(二)				2月24日	(三)				2月25日	(四)				2月26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		白米飯	白米	5	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		白米飯	白米	5	公斤	
黑胡椒豬柳	瘦肉絲	4	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	4.5	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		浮水魚粳飯	魚粳	2	公斤	
	洋蔥絲	2.5	公斤			地瓜粉					紅蕃茄	1	公斤			雞蛋	2	公斤			包心菜	2	公斤	
	黑胡椒醬					麵粉					九層塔	0.1	公斤			豆腐	6	盒			桶筍絲	1	公斤	
						胡椒粉					蒜仁	90	公克			青蔥	0.2	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤	
											辣椒	50	公克								金針菇	0.5	公斤	
											醬油										薑絲	0.1	公斤	
四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	4.5	公斤		塔香海茸	海茸	3.5	公斤		炒海帶根	海帶根	2	公斤		滷雞腿	棒腿	70	支	
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			瘦絞肉	1	公斤			蒜仁	90	公克			豆干片	1.5	公斤						
	毛豆仁	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			九層塔	0.2	公斤			蒜仁	90	公克						
	玉米粒	0.5	公斤			青蔥	180	公克								豆瓣醬								
	黑胡椒粒	適量				豆瓣醬										醬油								
						醬油																		
炒油菜	油菜	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒白花菜	白花菜	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	2.5	公斤	
	蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤			紅蘿蔔	0.3	公斤						
											黑木耳絲					蒜仁	90	公克						
											蒜仁	90	公克											
高麗菜蛋花湯	高麗菜	1.8	公斤		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.4	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		麵包	藍莓麵包	70	顆	
	雞蛋	0.7	公斤			小白菜	0.8	公斤			魚丸	0.7	公斤			紫菜								
	龍骨	0.8	公斤			芹菜	0.2	公斤			龍骨	0.7	公斤			芹菜	0.2	公斤						
																冬菜								
水果		68	份			豆漿	68	份							水果		68	份			#REF!	###	##	

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下第2週)

3月1日	(一)				3月2日	(二)				3月3日	(三)				3月4日	(四)				3月5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	5	公斤		白米飯	白米	5	公斤		白米飯	白米	4.5	公斤		白米飯	白米	5	公斤	
					蒜泥白肉	火鍋肉片	5	公斤		梅干扣肉	腱肉丁	5	公斤		炒飯	高麗菜	2	公斤		瓜仔肉燥	瘦絞肉	4.5	公斤	
						蒜仁	180	公克			梅干菜	1.3	公斤			雞蛋	1.5	公斤			花瓜	1	公斤	
						青蔥	180	公克			醬油					毛豆仁	0.5	公斤						
											糖					玉米粒	1.5	公斤						
																紅蘿蔔丁	1	公斤						
																青蔥	0.2	公斤						
																香菇								
					紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.8	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	3.5	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	3.5	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤	
						雞蛋	1.5	公斤			韭菜	0.2	公斤			瘦肉絲	0.8	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤	
						青蔥	90	公克			黑胡椒粒					蒜仁	90	公克			雞蛋	1.5	公斤	
																豆瓣醬					黑胡椒			
					炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒菠菜	菠菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤	
						薑絲	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	
					虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤		海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.5	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				土瓶蒸湯	火鍋肉片	0.8	公斤	
						小白菜	1	公斤			白蘿蔔	1	公斤			雞蛋	0.7	公斤			白蘿蔔	1.5	公斤	
						薑絲	90	公克			紅蘿蔔	0.5	公斤			青蔥	90	公克			蛤蜊	0.3	公斤	
											龍骨	0.7	公斤								柴魚片	1	包	
																					香菇			
						鮮奶	68	份							水果		68	份			#REF!	###	##	

午餐執秘　　主任　　校長