

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第3週)

3月8日 (一)					3月9日 (二)					3月10日 (三)					3月11日 (四)					3月12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	4	公斤		白米飯	白米	5	公斤		糙米飯	白米	4	公斤		白米飯	白米	5	公斤		糙米飯	白米	4	公斤				
	糙米	1	公斤									糙米	1	公斤					糙米		1	公斤			糙米	1	公斤
咖哩雞丁	光雞肉丁	6	公斤		筍干滷肉	腱肉丁	5	公斤		黑胡椒豬肉排	黑胡椒豬肉排	72	塊		韭菜炒甜不辣	韭菜	0.8	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	6	公斤				
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			筍干	2	公斤					甜不辣	2.5		公斤		紅蘿蔔丁	0.5		公斤						
	紅蘿蔔丁	0.3	公斤			蒜仁	90	公克									蒜仁	90	公克								
	洋蔥丁	1	公斤			薑片	90	公克									豆瓣醬	適量									
	咖哩粉	適量				紅辣椒	50	公克									白蘿蔔丁	1.5	公斤								
榨菜炒豆干	豆干片	0.8	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	2	公斤		蒸蛋	雞蛋	3.5	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	3	公斤				
	榨菜絲	2	公斤			韭菜	0.2	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			青蔥	0.7	公斤			熟花生	0.5	公斤				
	瘦肉絲	1	公斤			黑胡椒粒					洋蔥丁	1.5	公斤								紅蘿蔔丁	0.5	公斤				
	黑木耳絲	0.5	公斤								毛豆仁	0.5	公斤									蒜仁	90	公克			
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤								咖哩粉																
	蒜仁	90	公克																								
炒油菜	油菜	4	公斤		豆菊大白菜	大白菜	4	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤		炒菠菜	菠菜	4	公斤				
	蒜仁	90	公克			豆菊	0.2	公斤			薑絲	90	公克			紅蕃茄	1	公斤			蒜仁	90	公克				
						紅蘿蔔	0.3	公斤								蒜仁	90	公克									
						蒜仁	90	公克																			
關東煮	白蘿蔔丁	1.3	公斤		味噌湯	紫菜				紫菜蛋花湯	紫菜				綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤				
	甜不辣	0.5	公斤			中華豆腐	4	盒			雞蛋	0.7	公斤			地瓜	1.5	公斤			雞蛋	0.8	公斤				
	珍珠魚丸	0.5	公斤			青蔥	90	公克			青蔥	90	公克								青蔥	90	公克				
	米血	0.5	公斤			味噌																					
水果		68	份	鮮奶		70	份						水果		68	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下第4週)

3月15日 (一)					3月16日 (二)					3月17日 (三)					3月18日 (四)					3月19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	4	公斤		白米飯	白米	5	公斤		糙米飯	白米	4	公斤		白米飯	白米	5	公斤		糙米飯	白米	4	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		蔥油雞	光雞肉丁	7	公斤		酥炸鰻魚丁	鰻魚丁	9	公斤		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	3.5	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	4	公斤						
	腓肉丁	3	公斤			青蔥	180	公克			胡椒粉	適量				小四角油豆腐	1.7	公斤			洋蔥絲	2	公斤						
	紅甜椒	1	公斤			薑絲	180	公克								九層塔	0.1	公斤			薑末	180	公克						
	蒜仁	90	公克			香油										薑片	90	公克			味霖								
	薑絲	180	公克													醬油	適量		熟白芝麻		50	公克							
	青蔥	90	公克																醬油										
	黑豆鼓																		糖										
玉米炒肉末	玉米粒	2.5	公斤		客家小炒	豆干片	1.5	公斤		豆鼓豆腐	板豆腐	4	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	3.5	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤						
	紅蘿蔔丁	0.3	公斤			芹菜	0.3	公斤			蒜末	90	公克			韭菜	0.2	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤						
	毛豆仁	1	公斤			瘦肉絲	1.5	公斤			青蔥	180	公克			黑胡椒粒					雞蛋	1.8	公斤						
	瘦絞肉	0.5	公斤			乾魷魚絲	0.3	公斤			紅辣椒	50	公克								黑胡椒								
	蒜仁	90	公克			青蔥	90	公克			薑末	90	公克																
						蒜仁	90	公克			三色豆	0.5	公斤																
						紅辣椒	50	公克			黑豆鼓																		
炒地瓜葉	地瓜葉	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤		炒白花椰菜	白花菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤						
	蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			紅蘿蔔	0.3	公斤			薑絲	90	公克			紅蘿蔔絲	0.5	公斤						
											蒜仁	90	公克								蒜仁	0.1	公斤						
																					黑木耳絲								
榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.7	公斤		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	1.3	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	2	盒		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤						
	金針菇	1	公斤			小魚乾			龍骨		0.7	公斤		中華豆腐		2	盒		小白菜		0.8	公斤							
	薑絲	90	公克			雞蛋	0.7	公斤			薑片	90	公克			雞蛋	0.8	公斤			芹菜	0.1	公斤						
	瘦肉絲	0.6	公斤			豆腐	2	盒			薏仁	0.1	公斤																
	胡椒粉					青蔥	90	公克																					
						味噌																							
水果		68	份		優酪乳	70	份						水果		68	份				#REF!	###	##							

午餐執秘

主任

校長

