

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第5週)

3月22日 (一)					3月23日 (二)					3月24日 (三)					3月25日 (四)					3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				
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	
芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤		三杯雞	光雞肉丁	6	公斤		沙茶三鮮	魷魚圈	2	公斤		薯餅	薯餅	70	塊		滷肉燥	瘦絞肉	4	公斤					
	火鍋肉片	3	公斤			米血丁	1	公斤			火鍋肉片	1.5	公斤									海帶結	1	公斤				
	蒜仁	90	公克			薑片	90	公克			虱目魚柳	1.2	公斤									香菇						
	豆瓣醬					蒜仁	90	公克			西洋芹	1.2	公斤										滷香豆干	1	公斤			
	沙茶醬					麻油					洋蔥絲	1	公斤										油蔥酥					
						醬油					紅蘿蔔片	0.3	公克										醬油					
				九層塔	0.3	公斤		蒜末	90	公克																		
								沙茶醬																				
筍絲炒蛋	桶筍絲	2.5	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	2	公斤		炒海帶芽	海帶芽	250	公克		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.8	公斤					
	雞蛋	1.8	公斤			紅蘿蔔絲	0.4	公斤			薑絲	90	公克			雞蛋	2	公斤			雞蛋	1.5	公斤					
	蒜仁	90	公克			芹菜	0.4	公斤			辣椒	50	公克			豆腐	6	盒			青蔥	90	公克					
						瘦肉絲	1	公斤			白芝麻	50	公克			青蔥	0.2	公斤										
						蒜仁	90	公克																				
炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤		炒莧菜	莧菜	4	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒菠菜	菠菜	4	公斤					
	紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			薑絲	90	公克			蒜仁	90	公克					
	蒜仁	90	公克								枸杞	適量																
金針筍片湯	脆筍片	1.8	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	1.8	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	2	公斤					
	金針花					雞蛋	0.7	公斤			龍骨	0.7	公斤			芋圓	1.2	公斤			珍珠魚丸	0.6	公斤					
	青蔥	90	公克			龍骨	0.7	公斤			薑片	90	公克								芹菜	0.1	公斤					
	瘦肉絲	0.7	公斤								薏仁	0.1	公斤															
水果		68	份		優酪乳		68	份						水果		68	份											

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第6週)

3月29日 (一)					3月30日 (二)					3月31日 (三)					4月1日 (四)					4月2日 (五)							
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	kg	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		意麵	意麵	2	箱		糙米飯	白米	3.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤									
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤											
大阪雞排	雞排	70	塊		炒意麵	高麗菜	3	公斤		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	4.5	公斤		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤									
						紅蘿蔔絲	0.3	公斤			紅蕃茄	1	公斤			麵筋	0.6	公斤									
						洋蔥絲	0.5	公斤			九層塔	0.1	公斤			白蘿蔔丁	2	公斤									
						瘦肉絲	2	公斤			蒜末	0.1	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤									
						黑木耳					辣椒	50	公克			香菇	0.3	公斤									
						青蔥	0.1	公斤			醬油					醬油	適量										
						蒜末	0.1	公斤																			
豆鼓滷冬瓜	冬瓜	4.5	公斤		滷雞腿	雞腿	70	支		水煮蛋	雞蛋	70	顆		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	1.7	公斤									
	薑絲	0.2	公斤															豆干絲	1	公斤							
	黃豆醬	1	罐															芹菜	0.3	公斤							
	蔴瓜	1	罐																								
炒空心菜	空心菜	4	公斤		毛豆莢	毛豆莢	2.5	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4	公斤									
	蒜仁	90	公克															蒜仁	90	公克							
海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.5	公斤		味噌湯	紫菜				虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤		鮮蔬當歸湯	高麗菜	1.5	公斤									
	白蘿蔔	1	公斤			中華豆腐	4	盒			小白菜	1	公斤			鮮香菇	0.3	公斤									
	紅蘿蔔	0.5	公斤			青蔥	90	公克			薑絲	90	公克			金針菇	0.5	公斤									
	龍骨	0.7	公斤			味噌										薑絲	90	公克									
																當歸藥包	0.1	公斤									
水果		68	份		奶酪	70	份							水果		68	份										

午餐執秘

主任

校長

