

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第7週)

4月5日 (一)					4月6日 (二)					4月7日 (三)					4月8日 (四)					4月9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			
					白米飯	白米	4.7	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤				
					瓜仔肉燥	瘦肉燥	4.5	公斤		梅子雞	雞肉丁	6	公斤		海帶結滷車輪	海帶結	2.5	公斤		韓式泡菜豬肉	火鍋肉片	4.5	公斤				
				花瓜		1	公斤		高麗菜		2	公斤		紅蘿蔔丁		0.5	公斤		韓式泡菜		1.5	公斤					
									薑片		0.1	公斤		車輪		1	公斤		洋蔥絲		0.5	公斤					
									紫蘇梅		2	罐		薑片		0.1	公斤		高麗菜		0.8	公斤					
									麻油					醬油					蒜仁		90	公克					
									醬油					米酒					青蔥		90	公克					
					脆瓜長生果	小黃瓜丁	2.5	公斤		大黃瓜燴肉粳	大黃瓜	2.5	公斤		鳳梨炒木耳	黑木耳	1.5	公斤		三色豆炒豆乾	玉米粒	1.5	公斤				
				熟花生		0.5	公斤		肉粳		1	公斤		鳳梨		2.5	公斤		紅蘿蔔		0.5	公斤					
				紅蘿蔔丁		0.5	公斤		紅蘿蔔		0.3	公斤		薑絲		0.1	公斤		毛豆仁		0.5	公斤					
				蒜仁		90	公克		蒜仁		90	公克		醬油					滷香豆干丁		1	公斤					
														糖													
					炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤				
				蒜仁		90	公克		蒜仁		90	公克		紅蘿蔔		0.3	公斤		秀珍菇		0.8	公斤					
				紅蘿蔔絲		0.3	公斤							蒜仁		0.1	公斤		薑絲		90	公克					
				黑木耳絲																							
					土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤		味噌湯	中華豆腐	4	盒		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.3	公斤				
				火鍋肉片		0.8	公斤		青蔥		90	公克		紫菜					白蘿蔔		1	公斤					
				蛤蜊		0.3	公斤		紫菜					芹菜		0.2	公斤		紅蘿蔔		0.3	公斤					
				柴魚片					味噌					冬菜					龍骨		0.7	公斤					
				香菇																							
					豆漿	70	瓶		水果		68	份								水果		68	份				

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第8週)

4月12日 (一)					4月13日 (二)					4月14日 (三)					4月15日 (四)					4月16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	3.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		糙米飯	白米	3.7	公斤		白米飯	白米	4.7	公斤		白米飯	白米	3.3	公斤				
	糙米	1	公斤																								
酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤		南瓜滷肉	南瓜丁	2.5	公斤		梅干扣肉	腓肉丁	5	公斤		薯餅	薯餅	70	塊		高麗菜鹹粥	高麗菜	3	公斤				
	地瓜粉					腓肉丁	4.5	公斤			梅干菜	1.3	公斤										玉米粒	1.5	公斤		
	麵粉					蒜仁	90	公克			醬油												芹菜	0.2	公斤		
	胡椒粉					青蔥	180	公斤			糖												瘦絞肉	1.8	公斤		
						醬油																	紅蘿蔔絲	0.3	公斤		
桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	3.5	公斤		洋蔥炒蛋	洋蔥絲	2.5	公斤		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.5	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	2	公斤		丁香炒花生	小魚干	0.8	公斤				
	瘦肉絲	0.8	公斤			雞蛋	2	公斤			雞蛋	1.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			油花生	0.7	公斤				
	蒜仁	90	公克			培根	0.5	公斤			青蔥	90	公克			洋蔥丁	1.5	公斤			豆干小丁	2	公斤				
	豆瓣醬															毛豆仁	0.5	公斤			蒜仁	90	公克				
																咖哩粉					乾辣椒	50	公克				
炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		豆菊大白菜	大白菜	4.5	公斤		炒空心菜	空心菜	4	公斤		枸杞苜菜	苜菜	4	公斤		滷蛋	滷蛋	70	顆				
	薑絲	90	公克			豆菊	0.2	公斤			蒜仁	90	公克			枸杞											
						紅蘿蔔	0.3	公斤								蒜仁	90	公克									
						蒜仁	90	公克																			
金針肉絲湯	酸菜絲	0.8	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯	1.4	公斤		奶酥麵包	奶酥麵包	70	顆				
	金針花					排骨	0.7	公斤			小白菜	1	公斤			雞蛋	0.8	公斤									
	薑絲	90	公克			薏仁	0.1	公斤			薑絲	90	公克			青蔥	90	公克									
	瘦肉絲	0.7	公斤			薑片	90	公克																			
	青蔥	90	公克																								
水果		68	份		鮮奶	70	瓶						水果		68	份											

午餐執秘

主任

校長

