

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第13週)

5月17日 (一)					5月18日 (二)					5月19日 (三)					5月20日 (四)					5月21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	3.2	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.2	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.2	公斤		
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤			糙米		1	公斤			糙米
咖哩雞丁	光雞肉丁	6	公斤		芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤		虱目魚排	虱目魚排	70	塊		韭菜炒甜不辣	韭菜	0.7	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			火鍋肉片	3	公斤				甜不辣	2.5	公斤			腱肉丁	3	公斤						
	紅蘿蔔丁	0.3	公斤			蒜仁	90	公克				醬油					紅甜椒	1	公斤						
	洋蔥丁	1	公斤			豆瓣醬											蒜仁	90	公克						
	咖哩粉	適量				沙茶醬											薑絲	180	公克						
																	青蔥	90	公克						
														黑豆鼓											
榨菜炒豆干	豆干片	0.8	公斤		筍絲炒蛋	桶筍絲	2.5	公斤		客家小炒	豆干片	1.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	3.5	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		
	榨菜絲	2	公斤			雞蛋	1.8	公斤			芹菜	0.3	公斤			青蔥	0.7	公斤			韭菜	0.2	公斤		
	瘦肉絲	1	公斤			蒜仁	90	公克			瘦肉絲	1.5	公斤								黑胡椒粒				
	黑木耳絲										乾魷魚絲	0.3	公斤												
	紅蘿蔔絲	0.3	公斤								青蔥	90	公克												
	蒜仁	90	公克								蒜仁	90	公克												
									紅辣椒	50	公克														
炒油菜	油菜	4	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	3.5	公斤		
	蒜仁	90	公克			紅蘿蔔	0.5	公斤			薑絲	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤			蒜仁	90	公克		
						蒜仁	90	公克								蒜仁	90	公克							
																乾木耳									
紫菜蛋花湯	紫菜				筍片龍骨湯	鮮筍片	2	公斤		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	1.3	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤		榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.7	公斤		
	雞蛋	0.7	公斤			龍骨	0.8	公斤			小魚乾					雞蛋	0.8	公斤			金針菇	1	公斤		
	青蔥	90	公克			薑片	90	公克			雞蛋	0.7	公斤			青蔥	90	公克			薑絲	90	公克		
											豆腐	2	盒									瘦肉絲	0.6	公斤	
											青蔥	90	公克									胡椒粉			
											味噌														
水果		68	份		優酪乳	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14週)

5月24日 (一)					5月25日 (二)					5月26日 (三)					5月27日 (四)					5月28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	3.2	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.2	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.2	公斤		
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤			糙米		1	公斤			糙米
雙蘿燒雞	光雞肉丁	6	公斤		筍干滷肉	腱肉丁	5	公斤		滷雞腿	棒腿	70	支		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	3.5	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	4	公斤		
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			筍干	2	公斤					小四角油豆腐	1.7		公斤		洋蔥絲	2		公斤				
	蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克					九層塔	0.1		公斤		薑末	180		公克				
	豆瓣醬	適量				薑片	90	公克					薑片	90		公克		味霖							
	白蘿蔔丁	1.5	公斤			紅辣椒	50	公克					醬油	適量				熟白芝麻	50		公克				
																		醬油							
														糖											
炒小黃瓜	小黃瓜	3	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	2.5	公斤		咖哩蔬菜丁	馬鈴薯丁	2	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		
	甜不辣	0.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			韭菜	0.2	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤		
	紅蘿蔔片	0.3	公斤			毛豆仁	1	公斤			洋蔥丁	1.5	公斤			黑胡椒粒					雞蛋	1.8	公斤		
	蒜仁	90	公克			瘦絞肉	0.5	公斤			毛豆仁	0.5	公斤								黑胡椒				
						蒜仁	90	公克			咖哩粉														
炒空心菜	空心菜	3.5	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			豆菊	0.2	公斤			薑絲	90	公克			薑絲	90	公克			紅蘿蔔絲	0.5	公斤		
						紅蘿蔔	0.3	公斤													蒜仁	0.1	公斤		
						蒜仁	90	公克														黑木耳絲			
翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	2	盒		味噌湯	紫菜				冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1	公斤		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤		
	中華豆腐	2	盒			中華豆腐	4	盒			薏仁	0.1	公斤			小湯圓	1.2	公斤			小白菜	0.8	公斤		
	雞蛋	0.8	公斤			青蔥	90	公克			龍骨	0.7	公斤								芹菜	0.1	公斤		
						味噌					薑片	90	公克												
水果		68	份		奶酪		70	份						水果		68	份			#REF!	###	##			

午餐執秘

主任

校長

