**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 101學年度 第一學期 第 十九 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**   **星**  **期**  | **供 應****人 數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 12月24日 | 星期一 | 147人 | wer | 1.粉蒸肉 | 豬肉丁、青江菜、韭菜、金針菇、秀針菇、鮑魚菇、豬小排骨 |
| 2.青江菜 |
| 3.韭菜炒蛋 |
| 4.三菇湯 |
| 12月25日 | 星期二 | 147人 | wer | **1**.醬燒大排 | 豬大排、小白菜、冬瓜、薑絲、香菇、雞腿丁 |
| **2**.炒小白菜 |
| **3**.薑絲燉冬瓜 |
| **4.**香菇雞湯 |
| 12月26日 | 星期三 | 149人 | wer | 1.梅干扣肉 | 梅乾菜、豬肉丁、豬絞肉、高麗菜、豆芽菜、肉絲、山藥、豬小排骨 |
| 2.炒高麗菜 |
| 3.豆芽菜炒韭菜 |
| 4.山藥排骨湯 |
| 12月27日 | 星期四 | 148人 | 營養火鍋 | 1.白飯 | 豬肉片、金針菇、小白菜、高麗菜、火鍋料、豬大骨、豬小排骨、火鍋料、冬粉 |
| 2.冬粉湯 |
| 3.什錦火鍋 |
| 12月28日 | 星期五 | 149人 | wer | **1**.香煎鯖魚 | 豬小排骨、紅蘿蔔、白蘿蔔、小白菜、、南瓜、紫菜、雞蛋 |
| **2**.炒菠菜 |
| 3.滷南瓜塊 |
| 4.紫菜蛋花湯 |

設計人：陳筠蓁