**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 第二十二 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**   **星**  **期**  | **供 應****人 數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 1月14日 | 星期一 | 147人 | wer | 1.起司豬排 | 起司豬排、花枝丸、冬瓜、薑絲、綠豆、大頭菜、豬小排骨 |
| 2.炒小白菜 |
| 3.薑絲燉冬瓜  |
| 4.大頭菜湯 |
|  1月15日 | 星期二 | 147人 |  粿仔條 | 1.炒粿仔條 | 粿仔條、小白菜、紅蘿蔔、蔥、高麗菜、雞腿丁、水果 |
| 2.麻油雞湯 |
| 3.水果 |
| 1月16日 | 星期三 | 147人 | wer | 1.清蒸鮮魚 | 魚、豬肉、豆皮、馬鈴薯、紅蘿蔔、紫菜、雞蛋 |
| 2.炒三味 |
| 3.馬鈴薯炒紅蘿蔔 |
| 4.紫菜蛋花湯 |
| 1月17日 | 星期四 | 147人 | wer | 1.蠔油排骨 | 豬小排骨、紅蘿蔔、豆芽菜、豬肉絲、玉米、白蘿蔔、雞蛋 |
| 2.炒豆芽菜 |
| 3.炒青江菜 |
| 3.玉米濃湯 |
| 1月18日 | 星期五 | 130人 |  粥品 | 1.皮蛋廣東粥 | 豬絞肉、皮蛋、香菇、雞蛋、玉米、麵包、豆/米漿 |
| 2.雜糧麵包 |
| 3.豆漿/米漿 (擇一) |

設計人：陳筠蓁護理師