**台南市立山上國中營養午餐菜單及食材**

 103學年度 第一學期 第 二 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 9月8日 | 星期一 | 140人 |  |
| 9月9日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1.鳳梨雞丁 | 雞胸肉丁、鳳梨、紅蘿蔔、洋蔥、青蔥、扁蒲、蝦米、豆芽菜、豬肉絲、白蘿蔔、豬背骨 |
| 2.扁蒲炒蝦米 |
| 3.銀芽炒肉絲 |
| 4.白蘿蔔排骨湯 |
| 9月10日 | 星期三 | 140人 | wer白 飯 | 1.泡菜炒肉片 | 泡菜、肉片、絲瓜、枸杞、油菜、薑絲、芭樂 |
| 2.炒油菜 |
| 3.燉枸杞絲瓜 |
| 4.芭樂一顆 |
| 9月11日 | 星期四 | 140人 | wer(蔬果日) | 1.大滷麵 | (筍絲、高麗菜、雞蛋、木耳、香菇)、空心菜、愛玉 |
| 2.炒空心菜 |
| 3.愛玉甜湯 |
|  |
| 9月12日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1.蔥油雞 | 雞腿丁、青蔥、青江菜、薑絲、豆腐、玉米粒、排骨塊、冬瓜、 |
| 2.炒青江菜 |
| 3.麻婆豆腐(豆腐、玉米粒、不辣豆瓣醬) |
| 4.冬瓜排骨湯 |

設計人：張芳蓓護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)

**台南市立山上國中一週菜單採購表**

 103學年度 第一學期 第 二 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 9月8日 | 星期一 |  |
| 9月9日 | 星期二 | 雞胸肉丁 (中大丁) 12公斤(勿冷凍)、鳳梨1大罐、紅蘿蔔(切0.5\*0.5小塊)0.5公斤、洋蔥(切絲)1公斤、青蔥0.5公斤扁蒲(切細條)5公斤、蝦米0.5公斤(現有,不訂購)豆芽菜7斤、豬肉絲1公斤、蒜仁0.3公斤進口白蘿蔔 (切0.5\*0.5小塊)3公斤、豬背骨4公斤 |
| 9月10日 | 星期三 | 泡菜1大罐、肉片12公斤(勿冷凍)絲瓜(切絲)5公斤、枸杞0.2公斤(現有,不訂購)油菜7.5公斤、薑絲0.1公斤小芭樂140份 |
| 9月11日 | 星期四 | 麵條9公斤(現有,不訂購)、豬肉絲5公斤(勿冷凍)、紅蘿蔔2公斤、雞蛋3公斤、高麗菜3公斤、豆腐1/4板、洋蔥(代工)3公斤、青蔥0.5公斤、濕木耳1.5公斤、空心菜6公斤、蒜仁0.2公斤愛玉6公斤、砂糖3公斤(現有,不訂購) (前一天請先冰7大塊開水冰塊) |
| 9月12日 | 星期五 | 雞腿丁20公斤、青蔥2公斤青江菜5公斤、薑絲0.1公斤豬背骨2公斤、冬瓜(切塊)3公斤豆腐2板、玉米粒2公斤、不辣豆瓣醬1瓶 |

設計人：張芳蓓護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)