**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14 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 12月1日 | 星期一 | 138人 | wer白 飯 | 1. 起司豬排 | 起司豬排、包心菜、油豆腐、高麗菜、筍絲、豬背骨 |
| 2. 油豆腐滷白菜 |
| 3. 沙茶高麗菜 |
| 4. 竹筍排骨湯 |
| 12月2日 | 星期二 | 138人 | wer麥片飯 | 1. 味噌麵 | 蕃茄、海帶芽、玉米粒、豆腐、洋蔥、關廟麵、可樂餅、金蘋果100  |
| 2. 可樂餅(一人兩塊) |
| 3. 金蘋果100 |
|  |
| 12月3日 | 星期三 | 138人 | wer白 飯 | 1. 咖哩豬肉片 | 紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉片、甜咖哩塊、高麗菜、紅蘿蔔、冬瓜、麵輪、白蘿蔔、豬背骨 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3.冬瓜燒車輪 |
| 4. 白蘿蔔排骨湯 |
| 12月4日 | 星期四 |  **校園&職場參訪日** |  |
| 12月5日 | 星期五 | 138人 | wer五穀飯 | 1. 沙茶高麗菜肉片
 | 高麗菜、豬肉片)、細菜脯、雞蛋、地瓜葉豆腐、豆芽菜、味噌 |
| 2. 菜脯炒蛋 |
| 3. 炒地瓜葉 |
| 4. 味噌海芽湯 |

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 14 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 12月1日 | 星期一 | 1. 起司豬排：起司豬排138片
2. 油豆腐滷白菜：包心菜(代工)9公斤、油豆腐138塊
3. 沙茶高麗菜:高麗菜11公斤
4. 竹筍排骨湯：筍絲2.5公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 12月2日 | 星期二 | 1. 味噌麵(蕃茄、海帶芽、玉米粒、豆腐、洋蔥):杏鮑菇1公斤、洋蔥1公斤、蕃茄0.5公斤、魚板片0.5公斤、高麗菜5公斤、玉米粒2公斤、海帶芽0.5公斤、豆腐半板、味噌4公斤、青蔥0.5公斤、關廟麵11公斤
2. 可樂餅(一人兩塊)
3. 金蘋果100﹕138瓶
 |
| 12月3日 | 星期三 | 1. (飯多煮5人份)咖哩豬肉片(紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉片)：馬鈴薯(切丁) 3.5公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、火鍋豬肉片(薄0.1公分)14公斤、甜咖哩塊2盒
2. 炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)：紅蘿蔔0.5公斤(不代工,請廚工刨絲)、高麗菜11公斤
3. 冬瓜燒車輪：冬瓜(切塊)8公斤、麵輪1.8公斤
4. 白蘿蔔排骨湯：白蘿蔔(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤

\*請留4-5片肉片及一些高麗菜,加沙茶粉,12/4煮麵給行政人員約2人 |
| 12月4日 | 星期四 | **校園&職場參訪日** |
| 12月5日 | 星期五 | 1. 沙茶高麗菜肉片 (高麗菜、豬肉片) ：高麗菜6公斤、豬小肉片8.5公斤
2. 菜脯炒蛋：細菜脯2公斤、雞蛋9公斤
3. 炒地瓜葉：地瓜葉(代工)6公斤
4. 味噌海芽湯：豆腐半板、豆芽菜1公斤、味噌2公斤
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)