**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13週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 11月24日 | 星期一 | 139人 | wer白 飯 | 1. 滷肉海帶豆干
 | 豬肉塊、海帶結、豆干、地瓜葉、芹菜、黑輪片、冬瓜、豬大骨 |
| 2. 炒地瓜葉 |
| 3. 芹菜炒甜不辣 |
| 4. 冬瓜排骨湯 |
| 11月25日 | 星期二 | 139人 | wer麥片飯 | 1. 炒南瓜米粉
 | 高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔、香菇、扁魚、包心菜、白蘿蔔、豬大骨(切小塊 |
| 2. 滷白菜 |
| 3. 白蘿蔔排骨湯 |
|  |
| 11月26日 | 星期三 | 139人 | wer白 飯 | 1. 炸香腸
 | 香腸、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、雞蛋、玉米粒、海帶結、豬大骨 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 紅蘿蔔炒玉米蛋 |
| 4. 海結玉米湯 |
| 11月27日 | 星期四 | 139人 | wer (蔬果日) | 1. 大滷麵
 | 素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲、茶葉蛋 |
| 2. 茶葉蛋 |
| 3. 麵包一個 |
|  |
| 11月28日 | 星期五 | 139人 | wer五穀飯 | 1. 獅子頭滷白菜
 | 包心菜、獅子頭、高麗菜、沙茶粉、海茸、九層塔、冬瓜露、檸檬、生珍珠粉圓 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 塔香海茸 |
| 4. 冬瓜珍珠檸檬 |

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 13週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 11月24日 | 星期一 | 1. 滷肉海帶豆干：豬肉塊9公斤(代工,切3\*3\*3公分,勿冷凍)、海帶結2.5公斤、豆干3.5公斤、滷包2包
2. 炒地瓜葉：地瓜葉(代工)6公斤
3. 芹菜炒甜不辣：芹菜(代工,切段) 5公斤、黑輪片(代工,切片) 4公斤
4. 冬瓜排骨湯：冬瓜(切小塊)4公斤、豬大骨(切小塊, ,勿冷凍)2公斤
 |
| 11月25日 | 星期二 | 1. 炒南瓜米粉(高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔、香菇)：乾米粉7.5公斤、高麗菜4.5公斤、豬肉絲4公斤、紅蘿蔔1公斤、南瓜(代工,切絲)4公斤、乾香菇0.3公斤、青蔥0.5公斤(請廚工米粉乾一點)
2. 滷白菜（香菇、扁魚、包心菜）：包心菜12公斤
3. 白蘿蔔排骨湯：白蘿蔔(切小塊)4公斤、豬大骨(切小塊, ,勿冷凍)2公斤
 |
| 11月26日 | 星期三 | 1. 炸香腸：香腸139條
2. 炒高麗菜 (高麗菜、木耳)：高麗菜11公斤、乾木耳絲0.5公斤
3. 紅蘿蔔炒玉米蛋：紅蘿蔔(代工,刨絲) 5公斤、雞蛋4公斤、玉米粒(大)1罐
4. 海結玉米湯：甜玉米2公斤(請切成1公分的塊狀)、海帶結2公斤、豬大骨(切小塊, ,勿冷凍)2公斤
 |
| 11月27日 | 星期四 | 1. 大滷麵(素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲)：素肉絲0.3公斤、紅蘿蔔2公斤、雞蛋3公斤、高麗菜4.5公斤、木耳0.3公斤、青蔥0.3公斤
2. 茶葉蛋：茶葉蛋139粒
3. 麵包一個
 |
| 11月28日 | 星期五 | 1. 獅子頭滷白菜：包心菜(代工)8.5公斤、獅子頭139粒(勿冷凍)
2. 炒高麗菜：高麗菜11公斤、沙茶粉一盒(請廚工酌量使用)
3. 塔香海茸：海茸7.5公斤(切段)、九層塔1公斤
4. 冬瓜珍珠檸檬: 冬瓜露6塊、檸檬2罐、生珍珠粉圓1.5公斤
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)