**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12 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 11月17日 | 星期一 | 139人 | wer白 飯 | 1. 麥克雞塊(三塊/人) | 麥克雞塊、黃豆芽、濕豆包、高麗菜、紫菜、雞蛋 |
| 2. 黃豆芽炒豆皮 |
| 3. 沙茶高麗菜 |
| 4. 紫菜蛋花湯 |
| 11月18日 | 星期二 | 139人 | wer麥片飯 | 1. 義大利醬麵 | 螺旋麵、洋蔥、紅蘿蔔、豬絞肉、義大利肉醬、蕃茄醬、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯 |
| 2. 玉米濃湯 |
| 3. 麵包(克林姆) |
|  |
| 11月19日 | 星期三 | 139人 | wer白 飯 | 1. 香酥柳葉魚 | 柳葉魚、洋蔥、豬肉絲、高麗菜、木耳、綠豆、熟粉角 |
| 2. 沙茶洋蔥肉絲 |
| 3. 炒高麗菜 |
| 4. 綠豆粉圓湯 |
| 11月20日 | 星期四 | 139人 | wer (蔬果日) | 1. 炒飯 | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、雞蛋、豆腐、豆芽菜、味噌、水果 |
| 2. 味噌豆芽湯 |
| 3. 水果 |
|  |
| 11月21日 | 星期五 | 139人 | wer五穀飯 | 1. 筍干扣肉
 | 筍干、豬肉丁、五花肉丁、梅花肉丁、高麗菜、培根、地瓜葉、絲瓜、豬大骨 |
| 2. 培根高麗菜 |
| 3. 炒地瓜葉 |
| 4. 絲瓜湯 |

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 12 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 11月17日 | 星期一 | 1. 麥克雞塊(三塊/人) :420個(須完整包裝)
2. 黃豆芽炒豆皮: 黃豆芽(代工,去根部)6公斤、濕豆包2公斤
3. 沙茶高麗菜:高麗菜11公斤
4. 紫菜蛋花湯：紫菜1包(半包,剩下放冰藏)、雞蛋4公斤
 |
| 11月18日 | 星期二 | 1. 義大利醬麵：螺旋麵10公斤、洋蔥(切小丁)4公斤、紅蘿蔔(切小丁)2公斤、豬絞肉6公斤(冷藏,勿冷凍)、義大利肉醬1包、蕃茄醬1桶
2. 玉米濃湯(玉米粒、雞蛋、馬鈴薯)：玉米粒(小)2罐、玉米粒2公斤、馬鈴薯(切丁)3公斤、雞蛋2公斤
3. 麵包(小,克林姆)﹕139個(不訂,與大成麵包訂購)
4. 綠豆3公斤(廚工請下班時清洗後泡水,勿加其他東西)
 |
| 11月19日 | 星期三 | (飯請多煮一些,約增加5人份)1. 香酥柳葉魚：黃金柳葉魚420條(須完整包裝)
2. 沙茶洋蔥肉絲：洋蔥 (代工)6公斤、豬肉絲2公斤(冷藏,勿冷凍)
3. 炒高麗菜 (高麗菜、木耳)：高麗菜11公斤、乾木耳絲0.5公斤
4. 熟粉角1.5公斤
 |
| 11月20日 | 星期四 | (飯請多煮一些,約增加5人份)1. 炒飯 (高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、雞蛋)：高麗菜4.5公斤、素肉燥半包(不訂,用上週半包)、洋蔥(代工)3公斤、雞蛋5公斤、紅蘿蔔1公斤、青蔥0.5公斤
2. 味噌豆芽湯：豆腐半板、豆芽菜1.5公斤、味噌2公斤
3. 水果一份(不訂,與興農水果行訂貨)
 |
| 11月21日 | 星期五 | 1. 筍干扣肉：筍干4.5公斤、豬肉丁4公斤(冷藏,勿冷凍)、五花肉丁3公斤(冷藏,勿冷凍)、梅花肉丁4公斤(冷藏,勿冷凍)
2. 培根高麗菜:高麗菜10公斤、培根1公斤(冷藏,勿冷凍)
3. 炒地瓜葉：地瓜葉(代工)6公斤
4. 絲瓜湯：絲瓜（切小塊）4公斤、豬大骨2公斤
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)