**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11 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 11月10日 | 星期一 | 139人 | wer白 飯 | 1. 卡啦香雞排 | 卡啦香雞排、包心菜、油豆腐、地瓜葉、胡瓜、豬背骨 |
| 2. 油豆腐滷白菜 |
| 3. 地瓜葉 |
| 4. 大黃瓜排骨湯 |
| 11月11日 | 星期二 | 139人 | wer麥片飯 | 1. 紅燒豬肉 | 豬肉丁、五花肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪、胡瓜、豬肉絲、油菜、豆腐、海帶芽0、味噌 |
| 2. 胡瓜炒肉絲 |
| 3. 炒油菜 |
| 4. 味噌海芽湯 |
| 11月12日 | 星期三 | 139人 | wer白 飯 | 1. 咖哩豬肉片 | 紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉片、冬瓜、麵輪、扁蒲、蝦米、小白菜、豆腐、豬背骨 |
| 2. 冬瓜燒車輪 |
| 3. 炒扁蒲 |
| 4. 青菜豆腐湯 |
| 11月13日 | 星期四 | 139人 | wer (蔬果日) | 1. 炒飯 | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、香菇、雞蛋、小白菜、泡麵、黑輪條、米血、白蘿蔔  |
| 2. 小白菜炒泡麵 |
| 3. 關東煮 |
|  |
| 11月14日 | 星期五 | 139人 | wer五穀飯 | 1. 沙茶洋蔥肉片
 | 洋蔥、青椒、豬肉片紅蘿蔔、雞蛋青江菜、木耳生珍珠粉圓、紅茶包、光泉鮮奶 |
| 2. 紅蘿蔔炒蛋 |
| 3. 青江菜炒木耳 |
| 4. 珍珠鮮奶茶 |

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 11 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 11月10日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤1. 卡啦香雞排：卡啦香雞排139片
2. 油豆腐滷白菜：包心菜(代工)9公斤、油豆腐139塊
3. 地瓜葉(代工)：地瓜菜8公斤
4. 大黃瓜排骨湯：胡瓜(代工) 4.5公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 11月11日 | 星期二 | 1. 紅燒豬肉(豬肉丁、五花肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪)：豬肉丁(嫩)，注意口感)7.5公斤、五花肉丁3公斤、白蘿蔔3公斤、紅蘿蔔1.5公斤、麵輪0.8公斤
2. 胡瓜炒肉絲：胡瓜(切薄片) 12公斤、豬肉絲2公斤
3. 炒油菜：油菜8公斤
4. 味噌海芽湯：豆腐半板、海帶芽0.5公斤、味噌2公斤
 |
| 11月12日 | 星期三 | 1. (飯多煮10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. 冬瓜燒車輪：冬瓜(切塊)8公斤、麵輪1.8公斤
3. 炒扁蒲(扁蒲、蝦米)：扁蒲(刨絲) 9公斤
4. 青菜豆腐湯：小白菜1.5公斤、豆腐半板、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 11月13日 | 星期四 | (飯多煮10人份)(前一天請製作開水冰塊)1. 炒飯 (高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、香菇、雞蛋)：高麗菜4公斤、素肉燥半包(半包下周四用)、洋蔥(代工)3公斤、雞蛋4公斤、紅蘿蔔1公斤、青蔥0.5公斤
2. 小白菜炒泡麵：小白菜8公斤、泡麵0.5公斤
3. 關東煮(黑輪條、米血、白蘿蔔)：黑輪條2公斤、米血3公斤、白蘿蔔3公斤
 |
| 11月14日 | 星期五 | 1. 沙茶洋蔥肉片 (洋蔥、青椒、豬肉片) ：洋蔥 (代工)4公斤、青椒(代工)2公斤、豬小肉片8.5公斤
2. 紅蘿蔔炒蛋：紅蘿蔔(刨絲) 5公斤、雞蛋5公斤
3. 青江菜炒木耳：青江菜7.5公斤、木耳0.5公斤
4. 珍珠鮮奶茶：生珍珠粉圓2.5公斤、紅茶包6包、光泉泡咖啡用的大罐鮮奶(900ml)7瓶
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)