**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10 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 11月3日 | 星期一 | 139人 | wer白 飯 | 1. 梅干扣肉 | 梅乾菜、豬肉丁、五花肉丁、梅花肉丁、扁蒲、蝦米、紅蘿蔔、雞蛋、愛玉 |
| 2. 炒扁蒲(扁蒲、蝦米) |
| 3. 紅蘿蔔炒蛋-半葷半素 |
| 4. 愛玉一盒 |
| 11月4日 | 星期二 | 139人 | wer麥片飯 | 1. 無骨香雞排 | 無骨香雞排、絲瓜、枸杞、洋蔥、豬肉絲、冬瓜、豬背骨 |
| 2. 枸杞燉絲瓜 |
| 3. 沙茶洋蔥肉絲 |
| 4. 冬瓜排骨湯 |
| 11月5日 | 星期三 | 139人 | wer白 飯 | 1. 咖哩豬肉片 | 紅蘿蔔、馬鈴薯、火鍋豬肉片、甜咖哩塊、青江菜、溼香菇、大頭菜、彩椒、豬肉絲、豬血、韭菜、酸菜絲 |
| 2. 青江菜炒香菇 |
| 3. 大頭菜炒肉絲 |
| 4. 酸菜豬血湯 |
| 11月6日 | 星期四 | 139人 | wer (蔬果日) | 1. 廣東粥 | 素肉燥、雞蛋、香菇、油條、蔥、高麗菜捲、柳丁 |
| 2. 高麗菜捲 |
| 3. 水果一份: 橘子一顆 |
|  |
| 11月7日 | 星期五 | 139人 | wer五穀飯 | 1. 三杯雞 | 雞腿丁、米血、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔、小白菜、胡瓜、大貢丸、豆腐半板、海帶芽、味噌 |
| 2. 炒小白菜 |
| 3. 胡瓜炒肉絲 |
| 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 10 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 11月3日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤1. 梅干扣肉：梅乾菜3公斤、豬肉丁4公斤(切小塊)(勿冷凍)、五花肉丁3公斤(切小塊) (勿冷凍)、梅花肉丁4公斤(切小塊) (勿冷凍)
2. 炒扁蒲(扁蒲、蝦米)：扁蒲(刨絲) 8公斤
3. 紅蘿蔔炒蛋-半葷半素：紅蘿蔔(刨絲) 5公斤、雞蛋5公斤
4. 愛玉140盒
 |
| 11月4日 | 星期二 | 1. 無骨香雞排：無骨香雞排140片 /11元 ,統一9元
2. 枸杞燉絲瓜：絲瓜(代工)11.5公斤、枸杞0.5公斤
3. 沙茶洋蔥肉絲：洋蔥 (代工)6公斤、豬肉絲2公斤
4. 冬瓜排骨湯：冬瓜(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 11月5日 | 星期三 | 1. 咖哩豬肉片(紅蘿蔔、馬鈴薯、火鍋豬肉片)：馬鈴薯(切丁) 3.5公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、火鍋豬肉片15公斤、甜咖哩塊2盒
2. 青江菜炒香菇：青江菜7公斤、溼香菇1公斤(廚工請切絲)
3. 大頭菜炒肉絲：大頭菜(切絲)8公斤、彩椒0.5公斤、豬肉絲1公斤
4. 酸菜豬血湯：豬血4公斤、韭菜0.5公斤、酸菜絲2公斤
 |
| 11月6日 | 星期四 | 蒜仁0.3公斤、1. 廣東粥(豬絞肉、雞蛋、香菇、油條、蔥)：素肉燥0.3公斤、雞蛋4公斤、皮蛋36顆、油條18條、蔥0.5公斤
2. 高麗菜捲：高麗菜捲140捲
3. 橘子140顆(與興農訂購)
 |
| 11月7日 | 星期五 | 1. 三杯雞(雞腿丁、米血、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔)：雞胸肉丁15公斤、馬鈴薯(切大丁)3公斤、杏鮑菇1公斤、老薑1公斤、九層塔1公斤
2. 炒小白菜：小白菜8公斤
3. 胡瓜炒肉絲：胡瓜(切薄片) 12公斤、豬肉絲2公斤
4. 味噌海芽湯：豆腐半板、海帶芽0.5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)