**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9 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 10月27日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 滷肉海帶豆干 | 豬肉小塊、海帶結、小豆干、滷包、絲瓜、金針菇、蛤蜊、紅蘿蔔、雞蛋、玉米粒、餛飩、小白菜 |
| 2. 炒絲瓜 |
| 3. 紅蘿蔔炒玉米蛋 |
| 4. 餛飩湯  |
| 10月28日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 香酥柳葉魚 | 黃金柳葉魚、海茸、九層塔、筍絲、豬肉絲、胡瓜、豬背骨 |
| 1. 塔香海茸
 |
| 3. 筍絲炒肉絲： |
| 4. 大黃瓜排骨湯 |
| 10月29日 | 星期三 | 140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、豆芽菜、韭菜、胡瓜、大貢丸、豬肉絲、筍絲、豬背骨 |
| 2. 炒豆芽菜 |
| 3. 胡瓜炒貢丸 |
| 4. 竹筍排骨湯 |
| 10月30日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 炒飯 | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素火腿絲、香菇、雞蛋、青蔥、綠豆、熟粉角 |
| 1. 芋泥包
 |
| 3. 綠豆粉圓湯 |
|  |
| 10月31日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1. 醬燒雞丁 | 雞腿丁、甜麵醬、蔥)、洋蔥、小白菜、麵泡、雞蛋、豬絞肉、冬瓜、蛤蜊 |
| 2. 小白菜炒泡麵 |
| 3. 蒸蛋 |
| 4.冬瓜蛤蜊湯 |

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 9 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 10月27日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤 、嫩薑0.3公斤1. 滷肉海帶豆干：豬肉小塊9公斤(約3\*3cm條狀)(勿冷凍)、海帶結2.5公斤、小豆干塊3.5公斤(約3\*3cm)、滷包2包
2. 炒絲瓜：絲瓜〈加工〉11公斤、金針菇1公斤、蛤蜊2公斤
3. 紅蘿蔔炒玉米蛋：紅蘿蔔(刨絲) 5公斤、雞蛋4公斤、玉米粒(大)1罐
4. 餛飩湯：餛飩2.5公斤、小白菜2公斤
 |
| 10月28日 | 星期二 | 1. 香酥柳葉魚：黃金柳葉魚280條
2. 塔香海茸：海茸7.5公斤(切段)、九層塔1公斤
3. 筍絲炒肉絲：新鮮筍絲6.5公斤、豬肉絲1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
 |
| 10月29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. 炒豆芽菜：豆芽菜7公斤、韭菜1公斤
3. 胡瓜炒貢丸：胡瓜(切薄片) 12公斤、豬肉絲2公斤
4. 竹筍排骨湯：筍絲2.5公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 10月30日 | 星期四 | 蒜仁0.3公斤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3公斤、洋蔥(代工)3公斤、雞蛋4公斤、紅蘿蔔1公斤、青蔥0.5公斤1. 芋泥包140個
2. 綠豆粉圓湯：綠豆3公斤、熟粉角1.5公斤
 |
| 10月31日 | 星期五 | 1. 醬燒雞丁(雞腿丁、甜麵醬、蔥)：雞腿肉(切小丁,無骨)18公斤、洋蔥2公斤
2. 小白菜炒泡麵：小白菜8公斤、麵泡0.5公斤
3. 蒸蛋：雞蛋11公斤、豬絞肉2公斤
4. 冬瓜蛤蜊湯：冬瓜(切小塊) 4公斤、蛤蜊3公斤
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)