**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8 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 10月20日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 蒜泥白肉 | 梅花條狀豬肉、青江菜、溼香菇、冬瓜、嫩薑絲 |
| 2. 青江菜炒香菇 |
| 3. 小黃瓜炒甜不辣 |
| 4. 海結玉米湯 |
| 10月21日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 麥克雞塊(三塊/人) | 麥克雞塊(三塊/人) 、油菜、紅蘿蔔、雞蛋、豆腐、海帶芽、味噌 |
| 2. 炒油菜 |
| 3. 紅蘿蔔炒蛋 |
| 4. 味噌海芽湯 |
| 10月22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) | 紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉片、甜咖哩塊、絲瓜、冬粉、蝦米、韭菜、豆干、仙草蜜 |
| 2. 絲瓜炒冬粉  |
| 3. 韭菜炒豆干 |
| 4. 仙草蜜 |
| 10月23日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 炒南瓜米粉 | 高麗菜、素火腿絲、紅蘿蔔、香菇、毛豆莢、橘子 |
| 2. 毛豆莢 |
| 3. 橘子一份 |
|  |
| 10月24日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1. 嘟嘟香腸(一人兩條) | 嘟嘟香腸、扁蒲、蝦米、冬瓜、麵輪、黑輪條、米血、白蘿蔔 |
| 2. 炒扁蒲(扁蒲、蝦米) |
| 3. 冬瓜燒車輪 |
| 4. 關東煮(黑輪條、米血、白蘿蔔) |

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 8 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 10月20日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤1. 蒜泥白肉：梅花條狀豬肉11公斤(每條請切成約5公分寬) (勿冷凍)、味味露3罐
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. 小黃瓜炒甜不辣：黑輪片(切條) 4公斤、小黃瓜(切條) 5公斤
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、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 10月21日 | 星期二 | 1. 麥克雞塊(三塊/人)：(統一)領先雞塊10公斤(整包3公斤)
2. 炒油菜：油菜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. 味噌海芽湯：豆腐半板、海帶芽0.5公斤、味噌2公斤
 |
| 10月22日 | 星期三 | 1. 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)15公斤、甜咖哩塊2盒
2. 絲瓜炒冬粉：絲瓜(代工)8公斤、冬粉1公斤、蝦米0.2公斤
3. 韭菜炒豆干：韭菜6公斤(不訂,菜圃有種)、豆干(切片)5公斤
4. 仙草蜜：仙草2桶
 |
| 10月23日 | 星期四 | 蒜仁0.3公斤1. 炒南瓜米粉(高麗菜、素火腿絲、紅蘿蔔、香菇)：乾米粉7.5公斤(濕米粉9公斤)、高麗菜4.5公斤、素肉燥半包(半包下周四用)、紅蘿蔔1公斤、南瓜(切絲)4公斤、青蔥0.5公斤
2. 毛豆莢8斤(與新市農會訂購)
3. 橘子140顆(與興農訂購)
 |
| 10月24日 | 星期五 | 1. 統一嘟嘟香腸280條(與璉昌訂購,勿冷凍)
2. 炒扁蒲(扁蒲、蝦米)：扁蒲(刨絲) 8公斤
3. 冬瓜燒車輪：冬瓜(切塊)8公斤、麵輪1.8公斤
4. 關東煮(黑輪條、米血、白蘿蔔)：黑輪條2公斤、米血3公斤、進口白蘿蔔3公斤
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)