**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 七 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 10月13日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 茄汁豬肉 | 小肉片、洋蔥、青椒、蕃茄醬、胡瓜、鳥蛋、濕木耳、紅蘿蔔、小白菜、麵泡、冬瓜、土鴨切 |
| 2. 胡瓜燴鳥蛋 |
| 3. 小白菜炒麵泡 |
| 4. 冬瓜鴨肉湯 |
| 10月14日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 咖哩雞丁(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁) | 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞胸丁、甜咖哩塊、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、豬絞肉、空心菜、小白菜、豆腐、豬大骨 |
| 2. 沙茶四寶 |
| 3. 炒空心菜 |
| 4. 青菜豆腐湯 |
| 10月15日 | 星期三 | 140人 | wer白 飯 | 1. 炸雞腿 | 調理棒腿、小黃瓜、濕豆包、高麗菜、濕木耳、豬肉絲、筍絲、金針菇 |
| 2. 小黃瓜炒豆包 |
| 3. 炒高麗菜 (高麗菜、木耳) |
| 4. 金針肉絲湯(金針菇、筍絲、香菇、薑絲、豬肉絲) |
| 10月16日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 麻醬麵(素肉燥、豆干、小黃瓜、紅蘿蔔) | 豆干(切丁)、素肉、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬適量、油菜、生珍珠粉圓、紅茶包、光泉咖啡鮮奶 |
| 2. 炒油菜 |
| 3. 珍珠鮮奶茶 |
|  |
| 10月17日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1. 薯塊燉肉 | 五花肉丁、豬肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉絲、莧菜、吻仔魚、餛飩 |
| 2. 沙茶洋蔥肉絲 |
| 3. 莧菜吻仔魚 |
| 4. 餛飩湯 |

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 七 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 10月13日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤、麥片2公斤(此為星期二的主食)1.火鍋肉片10公斤、洋蔥(切絲)2.5公斤、青椒1公斤、蕃茄醬1罐2.胡瓜〈切小塊〉9.5公斤、鳥蛋1.5公斤、濕木耳2公斤、紅蘿蔔0.5公斤3.小白菜8公斤、麵泡0.5公斤4.冬瓜(切小塊) 4公斤、土鴨切(小塊) 3公斤(勿冷凍) |
| 10月14日 | 星期二 | 1.馬鈴薯(切丁) 3.5公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、雞胸丁15公斤、甜咖哩塊2盒2.馬鈴薯(切小丁)3公斤、紅蘿蔔(切小丁)2公斤、玉米粒2.5公斤、毛豆仁1公斤、豬絞肉2公斤3.空心菜8公斤4.小白菜1.5公斤、豆腐半板、豬大骨或豬背骨(小塊)2公斤 |
| 10月15日 | 星期三 | 1.調理棒腿140支2.小黃瓜(切圓片)6公斤、濕豆包2公斤3.高麗菜11公斤、濕木耳(廚工自切絲)0.5公斤4.豬肉絲1公斤(勿冷凍)、筍絲2公斤、金針菇2公斤 |
| 10月16日 | 星期四 | 蒜仁0.3公斤、五穀飯2公斤(此為星期五的主食)1.豆干(切丁) 3公斤、(素)豬絞肉6公斤、小黃瓜2公斤、紅蘿蔔1公斤、芝麻醬適量(1罐)2.油菜8公斤3.生珍珠粉圓2.5公斤、紅茶包6包、光泉咖啡鮮奶(900ml)7瓶 |
| 10月17日 | 星期五 | 1.五花肉丁2公斤、豬肉丁8公斤、馬鈴薯【加工切塊】5公斤、紅蘿蔔2公斤2.洋蔥 (代工)6公斤、豬肉絲2公斤3.莧菜8公斤、吻仔魚0.5公斤4.餛飩2.5公斤、小白菜2公斤 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)