**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 六 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 10月6日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 滷肉海帶豆干 | 豬肉塊、海帶結、豆干、滷包紅蘿蔔、雞蛋、玉米粒、豆芽、韭菜、豬肉絲、白蘿蔔、豬背骨 |
| 2. 紅蘿蔔炒玉米蛋 |
| 3. 豆芽菜炒肉絲 |
| 4. 白蘿蔔排骨湯 |
| 10月7日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 大阪豬排 | 起司豬排、筍絲、豬肉絲、冷凍三色菜、雞蛋、胡瓜、小貢丸 |
| 2. 筍絲炒肉絲 |
| 3. 三色菜炒蛋 |
| 4. 大黃瓜貢丸湯 |
| 10月8日 | 星期三 | 140人 | wer白 飯 | 1. 咖哩雞丁(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞丁)
 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞胸肉、甜咖哩塊2盒、絲瓜、冬粉、蝦米、豆干、三色菜、豬絞肉 |
| 2. 絲瓜炒冬粉 |
| 3. 干香三色丁 |
| 4. 豆花 |
| 10月9日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 義大利醬麵
 | 洋蔥、紅蘿蔔、素火腿丁、蕃茄醬、芋泥包、玉米粒、馬鈴薯、雞蛋 |
| 1. 芋泥包
 |
| 1. 玉米濃湯
 |
|  |
| 10月10日 | 星期五 |  |

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 六 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 10月6日 | 星期一 | 1. 豬肉塊(約3\*3公分)9公斤(勿冷凍)、海帶結2.5公斤、豆干3.5公斤、滷包2包
2. 紅蘿蔔(刨絲) 5公斤、雞蛋4公斤、玉米粒(大)1罐
3. 豆芽菜7公斤、韭菜0.5公斤、豬肉絲1.5公斤
4. 進口白蘿蔔(切小塊)3公斤、豬背骨(小塊)2公斤
5. 蒜仁0.3公斤
 |
| 10月7日 | 星期二 | 1. 大阪豬排140片
2. 新鮮筍絲(刨絲,非酸筍)6.5公斤、豬肉絲(勿冷凍)1公斤
3. 冷凍三色菜6公斤(勿冷凍)、雞蛋4 公斤
4. 胡瓜(代工)4. 5公斤、小貢丸2公斤
 |
| 10月8日 | 星期三 | 1. 馬鈴薯(切丁,約4\*4cm) 4公斤、紅蘿蔔(切丁,約4\*4cm)4公斤、雞胸塊(無骨頭,約3\*3cm)8公斤(勿冷凍)、甜咖哩塊2盒
2. 絲瓜(刨絲)8公斤、冬粉1公斤、蝦米0.2公斤
3. 豆干(切丁) 3公斤、三色菜3.5公斤、豬絞肉1公斤
4. 豆花140盒
5. 蒜仁0.3公斤
 |
| 10月9日 | 星期四 | 1. 義大利麵條6公斤、芋泥包140個
2. 洋蔥(切小丁)4公斤、紅蘿蔔(切小丁)2公斤、素火腿丁6公斤、蕃茄醬1桶
3. 玉米粒(小)2罐、玉米粒2公斤、馬鈴薯(切丁)3公斤、雞蛋2公斤
 |
| 10月10日 | 星期五 |  |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)