**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 五 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 9月29日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 咖哩肉片 | 豬肉片、咖哩、馬鈴薯、胡蘿蔔、小黃瓜、紅蘿蔔、黃豆芽菜、味噌、海芽菜、豆腐 |
| 2. 小黃瓜炒紅蘿蔔 |
| 3. 炒黃豆芽菜 |
| 4. 味噌豆腐湯 |
| 9月30日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 統一嘟嘟香腸
 | 統一嘟嘟香腸、豆薯、雞蛋、筍絲、愛玉 |
| 2. 豆薯炒蛋 |
| 3. 筍絲炒肉絲 |
| 4. 愛玉檸檬湯 |
| 10月1日 | 星期三 | 99人 | wer白 飯 | 1. 香菇肉絲(豬肉絲、豆薯) | 豬肉絲、豆薯、扁蒲、蝦米、胡蘿蔔、雞蛋、冬瓜、排骨 |
| 2. 扁蒲炒蝦米 |
| 1. 胡蘿蔔炒蛋
 |
| 4. 冬瓜排骨湯 |
| 10月2日 | 星期四 | 99人 | wer (蔬果日) | 1. 炒米粉
 | 紅蘿蔔絲、素肉絲、進口高麗菜、濕香菇、高湯、蝦米、油蔥酥、油蒜酥、筍絲、絲瓜、雞蛋 |
| 1. 炒筍絲
 |
| 1. 絲瓜蛋花湯
 |
|  |
| 10月3日 | 星期五 | 7人 | 校外教學 |

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 五 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 9月29日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤、麥片2公斤(此為星期二的主食) 豬肉片15公斤(勿冷凍)、甜咖哩兩大塊、馬鈴薯(切中大塊)2.5公斤、胡蘿蔔(切中大塊)2.5公斤、小黃瓜(切圓片)5公斤、紅蘿蔔(絲切)3公斤、黃豆芽菜5公斤、紅蘿蔔(絲切)3公斤味噌2公斤、豆腐半板、海芽菜0.3公斤 |
| 9月30日 | 星期二 | 統一嘟嘟香腸280條(勿冷凍)(不訂)、豆薯(切絲)5公斤、雞蛋3公斤、筍絲7公斤、愛玉一桶、檸檬2罐 |
| 10月1日 | 星期三 | 蒜仁0.3公斤、豬肉絲6公斤(勿冷凍)、豆薯5公斤、濕香菇0.3公斤、蝦米0.5公斤、扁蒲(切絲)5公斤、胡蘿蔔(切絲)4公斤、雞蛋2公斤、冬瓜3公斤(不訂)、豬背骨1公斤(勿冷凍) |
| 10月2日 | 星期四 | 乾米粉6公斤(煮一包就好了,太少再加)、紅蘿蔔絲1公斤、素肉絲1公斤、進口高麗菜4公斤、南瓜(切絲)4公斤、濕香菇0.3公斤、高湯2罐、蝦米0.3公斤、油蔥酥0.3公斤、油蒜酥0.3公斤、青蔥0.5公斤、筍絲6公斤、絲瓜3公斤、雞蛋2公斤(請廚工湯可以少點) |
| 10月3日 | 星期五 | 7人份蔬菜麵麵條500公克、火鍋豬肉片375公克、金針菇100克、洋蔥100克、蕃茄100克、魚板片100克、高麗菜200克、玉米粒100克、豆腐200克、青蔥2根、味噌少許 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)