**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 四 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 9月22日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 玉米可樂餅(一人兩塊) | 玉米可樂餅、地瓜菜、冬粉、豬絞肉、進口高麗菜、白菜、豆腐 |
| 2. 炒地瓜葉 |
| 3. 螞蟻上樹(冬粉、豬絞肉、進口高麗 菜) |
| 4. 白菜豆腐湯 |
| 9月23日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 茄子燒雞 | 雞腿肉丁、茄子、豆芽菜、胡瓜、貢丸、豬血、韭菜、酸菜絲 |
| 2. 炒豆芽菜 |
| 3. 胡瓜炒貢丸 |
| 4. 酸菜豬血湯 |
| 9月24日 | 星期三 | 140人 | wer白 飯 | 1. 無骨香雞排 | 統一無骨香雞排、小白菜、冬瓜、蠔油、綠豆、地瓜 |
| 2. 炒小白菜 |
| 3. 醬燒冬瓜 |
| 4. 綠豆地瓜湯 |
| 9月25日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 香菇羹麵
 | 素肉絲、筍絲、雞蛋、豆腐、木耳、青江菜、蘋果 |
| 2. 炒青江菜 |
| 3. 水果一份(蘋果一人一個) |
|  |
| 9月26日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1. 小黃瓜炒雞丁
 | 雞胸肉丁、小黃瓜、油菜、扁蒲、蝦米、黑輪條、米血、白蘿蔔 |
| 1. 炒油菜
 |
| 1. 扁蒲炒蝦米
 |
| 1. 關東煮湯(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 四 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 9月22日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤、玉米可樂餅276塊 (勿冷凍)、地瓜菜6公斤、冬粉2.5公斤、豬絞肉2公斤(勿冷凍)、進口高麗菜2公斤、白菜3公斤、豆腐半板(非基因改造) |
| 9月23日 | 星期二 | 雞腿肉丁11公斤(勿冷凍)、茄子3公斤、豆芽菜5.5公斤、胡瓜(切薄片) 13公斤、貢丸2公斤(廚工請一個切4片) (勿冷凍) 、 豬血4公斤(要有HACCP或CAS)、韭菜0.5公斤、酸菜絲2.5公斤、綠豆3公斤(廚工請先泡水, 冰7大塊開水冰塊,此為星期三甜湯) |
| 9月24日 | 星期三 | 蒜仁0.3公斤、統一無骨香雞排140片(勿冷凍)、小白菜6公斤、冬瓜5公斤、蠔油一桶、地瓜(切塊丁)2公斤、糖2.5公斤 |
| 9月25日 | 星期四 | 素肉絲0.5公斤、筍絲4公斤、雞蛋2公斤、豆腐1/4板(非基因改造)、濕木耳0.5公斤、濕香菇絲0.5公斤、青江菜6公斤、蘋果140顆 |
| 9月26日 | 星期五 | 雞胸肉丁12公斤、小黃瓜(切塊)5公斤、油菜7公斤、扁蒲(切細條)6公斤、蝦米0.5公斤、黑輪條2公斤、米血3.6公斤(要有HACCP或CAS)、進口白蘿蔔4公斤 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)