**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 三 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 9月15日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 香酥雞翅 | 調理雞翅、空心菜、扁蒲、蝦米、絲瓜 |
| 2. 炒空心菜 |
| 3. 扁蒲炒蝦米 |
| 4. 絲瓜蛋花湯 |
| 9月16日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 三色雞丁 | 雞胸肉丁、玉米粒、紅蘿蔔、青豆、雞胸丁、茄子、肉絲、仙草 |
| 2. 炒小白菜 |
| 3. 醬燒茄子 |
| 4. 仙草蜜湯 |
| 9月17日 | 星期三 | 140人 | wer白 飯 | 1. 麥克雞塊(一人三塊) | 料理雞塊、枸杞、絲瓜、豆芽、紫菜、蛋 |
| 2. 燉枸杞絲瓜 |
| 3. 清炒豆芽 |
| 4. 紫菜蛋花湯 |
| 9月18日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 廣東粥 | 豆腐塊、皮蛋、香菇、雞蛋、玉米、青江菜、小玉西瓜 |
| 2. 炒青江菜 |
| 3. 水果一份(香蕉一人一條) |
|  |
| 9月19日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1. 咖哩雞丁
 | 雞胸肉丁、咖哩、豆薯、油菜、胡瓜、排骨 |
| 1. 豆薯炒蛋
 |
| 1. 炒油菜
 |
| 1. 胡瓜排骨
 |

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 三 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 9月15日 | 星期一 | 蒜仁0.3公斤、調理雞翅140隻(勿冷凍)、空心菜6公斤、扁蒲(切細條)5公斤、蝦米0.5公斤、絲瓜3公斤、蛋2公斤 |
| 9月16日 | 星期二 | 雞胸肉丁10公斤(勿冷凍)、冷凍三色菜3公斤(勿冷凍)、茄子5.5公斤、豬絞肉2公斤(勿冷凍)、仙草9公斤、糖2.5公斤(前一天請先冰7大塊開水冰塊) |
| 9月17日 | 星期三 | 料理雞塊414塊、絲瓜(切絲)5公斤、枸杞0.2公斤、豆芽6公斤、紫菜1包、蛋2公斤 |
| 9月18日 | 星期四 | 豆腐1/4板、皮蛋20粒、玉米粒1公斤、香菇絲0.5公斤、雞蛋2公斤、青江菜6公斤 |
| 9月19日 | 星期五 | 雞胸丁15公斤(勿冷凍)、甜咖哩塊2盒、豆薯(切絲)8公斤、雞蛋2公斤、油菜6公斤、胡瓜4公斤、雞骨3公斤(勿冷凍) |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)