**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15週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 12月8日 | 星期一 | 138人 | wer白 飯 | 1. 沙茶洋蔥肉片  | 洋蔥、豬肉片、高麗菜、雞蛋、豬絞肉、冬瓜、豬背骨 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 蒸蛋 |
| 4. 冬瓜排骨湯 |
| 12月9日 | 星期二 | 138人 | wer麥片飯 | 1. 蔬菜麵 | 麵條、火鍋豬肉片、洋蔥、蕃茄、魚板片、高麗菜、玉米粒、海帶芽、豆腐、青蔥、味噌、地瓜葉、麵包 |
| 2. 炒地瓜葉 |
| 3. 麵包一個 |
|  |
| 12月10日 | 星期三 | 138人 | wer白 飯 | 1. 馬鈴薯燉肉
 | 小肉片、三色菜、青蔥、高麗菜、南瓜塊、豬絞肉 、豆腐、豆芽菜、味噌 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 南瓜絞肉 |
| 4. 味噌豆芽湯 |
| 12月11日 | 星期四 | 138人 | wer (蔬果日) | 1. 炒飯
 | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、香菇、雞蛋、麥克雞塊、紅豆、薏仁 |
| 1. 麥克雞塊(三塊/人)
 |
| 1. 紅豆薏仁湯
 |
|  |
| 12月12日 | 星期五 | 138人 | wer白 飯 | 1. 無骨香雞排 | 無骨香雞排、高麗菜、黃豆芽濕豆包、大頭菜、豬背骨 |
| 2. 沙茶高麗菜 |
| 3. 黃豆芽炒豆皮 |
| 4. 大頭菜湯 |

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15週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 12月8日 | 星期一 | 1. 沙茶洋蔥肉片 (洋蔥、豬肉片) ：洋蔥 (代工)4公斤、豬小肉片9公斤(勿冷凍)(洋蔥請煮軟一點)
2. 炒高麗菜 ：高麗菜10.5公斤
3. 蒸蛋：雞蛋11公斤、豬絞肉2公斤
4. 冬瓜排骨湯：冬瓜(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 12月9日 | 星期二 | 1. 蔬菜麵：麵條10公斤、火鍋豬肉片7.5公斤(薄0.2cm)(勿冷凍)、洋蔥2公斤、蕃茄3.5公斤、魚板片0.5公斤、高麗菜5.5公斤、玉米粒3公斤、海帶芽0.5公斤、豆腐一板、青蔥1公斤、味噌1箱
2. 炒地瓜葉：地瓜葉(代工)5.5公斤
3. 麵包一個(與大成麵包廠訂)﹕138個
4. 黃豆芽(麻農沒有代工,請廚工利用時間先去根部)5.5公斤
 |
| 12月10日 | 星期三 | 1. 馬鈴薯燉肉:豬小肉片9公斤、三色菜7公斤、青蔥0.5公斤
2. 炒高麗菜 ：高麗菜10.5公斤
3. 南瓜塊(5公分 × 5公分) 276塊(約17~18k)、豬絞肉1.5公斤
4. 味噌豆芽湯：豆腐半板、豆芽菜1公斤、味噌2公斤
5. 紅豆3公斤(請廚工下班前泡水,請加蓋)
 |
| 12月11日 | 星期四 | (飯多煮10人份)1. 炒飯 (高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、香菇、雞蛋)：高麗菜4公斤、素肉燥半包(半包下次用)、洋蔥(代工)3公斤、雞蛋4公斤、紅蘿蔔1公斤、青蔥0.5公斤
2. 麥克雞塊(三塊/人)：414塊
3. 溫紅豆薏仁湯:薏仁1公斤
 |
| 12月12日 | 星期五 | 1. 無骨香雞排：無骨香雞排138片
2. 沙茶高麗菜:高麗菜10.5公斤
3. 黃豆芽炒豆皮:濕豆包2公斤
4. 大頭菜湯 : 大頭菜(切小塊)3公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)