**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17週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 12月22日 | 星期一 | 138人 | wer白 飯 | 1. 無骨香雞排
 | 無骨香雞排、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23日 | 星期二 | 138人 | wer(蔬果日) | 1. 味噌麵
 | 蕃茄、海帶芽、玉米粒、豆腐、洋蔥、麵包 |
| 2. 麵包138個 |
|  |
| 12月24日 | 星期三 | 138人 | wer白 飯 | 1. 三杯雞
 | 雞胸肉丁、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔、包心菜、洋蔥、豬肉絲、海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、豬背骨 |
| 2. 開陽白菜 |
| 3. 沙茶洋蔥肉絲 |
| 4. 海帶蘿蔔排骨湯 |
| 12月25日 | 星期四 | 138人 | wer麥片飯 | 1. 炒飯
 | 高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、素肉燥、香菇、雞蛋、黑輪條、米血、白蘿蔔 |
| 1. 關東煮
 |
|  |
| 12月26日 | 星期五 | 138人 | wer白 飯 | 1. 滷肉燥 | 豬絞肉、豆干、濕香菇、高麗菜、豆干(切片)、韭菜、豆豉、蠔油、大頭菜、豬背骨 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 豆干炒韭菜 |
| 4. 大頭菜湯 |
| 12月27日 | 星期六 | 138人 | 園遊會 | 1. 漢堡 | 雞堡塊、漢堡麵包、萵苣、沙拉醬、蕃茄醬、薯條、檸檬紅茶 |
| 2. 炸薯條 |
| 3. 檸檬紅茶 |
|  |

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17週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 12月22日 | 星期一 | 1. 無骨香雞排：無骨香雞排138片
2. 炒高麗菜 ：高麗菜10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23日 | 星期二 | 1. 味噌麵(蕃茄、海帶芽、玉米粒、豆腐、洋蔥):杏鮑菇1公斤、洋蔥1公斤、蕃茄0.5公斤、魚板片0.5公斤、高麗菜5公斤、玉米粒2公斤、海帶芽0.5公斤、豆腐半板、味噌4公斤、青蔥0.5公斤、關廟麵10公斤
2. 麵包138個(與大成麵包廠訂購)
 |
| 12月24日 | 星期三 | 1. 三杯雞(雞胸肉丁、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔)：雞胸肉丁9公斤(無骨)、米血3公斤、馬鈴薯(切大丁)3公斤、杏鮑菇1公斤、老薑1公斤、九層塔1公斤
2. 開陽白菜：包心菜10公斤
3. 沙茶洋蔥肉絲：洋蔥 (代工)6公斤、豬肉絲2公斤
4. 海帶蘿蔔排骨湯：海帶結1公斤、白蘿蔔(切大丁)1公斤、紅蘿蔔(切大丁)0.5公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 12月25日 | 星期四 | 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. 關東煮(黑輪條、米血、白蘿蔔)：黑輪條2公斤、米血3公斤、白蘿蔔3公斤
 |
| 12月26日 | 星期五 | 1. 滷肉燥：豬絞肉7.5公斤、豆干(切丁) 3公斤、濕香菇(切丁)2公斤
2. 炒高麗菜:高麗菜10公斤
3. 豆干炒韭菜：豆干(切片)7公斤、韭菜2公斤、豆豉少量、蠔油少許
4. 大頭菜湯 : 大頭菜(切小塊)3公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 12月27日 | 星期六 | 1. 漢堡(雞腿堡、漢堡麵包、萵苣、沙拉醬、蕃茄醬)：雞腿堡138塊(須完整包裝)、漢堡麵包138個、萵苣2公斤、沙拉醬1.5公斤
2. 炸薯條﹕5包
3. 檸檬紅茶：紅茶包6包、檸檬2罐(前一天請廚工先準備六大塊冰)
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)