**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19週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 1月5日 | 星期一 | 138人 | wer白 飯 | 1. 起司豬排
 | 起司豬排、高麗菜、海茸、九層塔、白蘿蔔、豬背骨 |
| 2. 沙茶高麗菜 |
| 3. 塔香海茸 |
| 4. 白蘿蔔排骨湯 |
| 1月6日 | 星期二 | 138人 | wer麥片飯 | 1. 大滷麵
 | 豬肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲 |
| 2. 麵包1個 |
| 3. 水果一份 |
|  |
| 1月7日 | 星期三 | 138人 | wer白 飯 | 1. 紅燒豬肉
 | 豬肉丁、五花肉丁、紅蘿蔔、麵輪、包心菜、洋蔥、雞蛋、高麗菜、土鴨切、老薑、薑母鴨包 |
| 2. 開陽白菜 |
| 3. 洋蔥炒蛋 |
| 4. 關東煮 |
| 1月8日 | 星期四 | 138人 | wer (蔬果日) | 1. 蔬菜咖哩
 | 紅蘿蔔、馬鈴薯、高麗菜、豆腐、海帶芽、味噌 |
| 1. 味噌海芽湯
 |
| 1. 茶葉蛋1顆
 |
|  |
| 1月9日 | 星期五 | 138人 | wer白 飯 | 1. 大熱狗 | 大熱狗、高麗菜洋蔥、豬肉絲、、生珍珠粉圓、紅茶包、光泉咖啡用的鮮奶 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 沙茶洋蔥肉絲 |
| 4. 珍珠鮮奶茶 |

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19週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 1月5日 | 星期一 | 1. 起司豬排：起司豬排138片
2. 沙茶高麗菜:高麗菜10公斤
3. 香海茸：海茸7公斤(切段)、九層塔1公斤
4. 白蘿蔔排骨湯：白蘿蔔(切小塊)4公斤、豬背骨(小塊)2公斤
 |
| 1月6日 | 星期二 | 1. 大滷麵(豬肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲)：豬肉絲4公斤、紅蘿蔔2公斤、雞蛋3公斤、高麗菜4.5公斤、青蔥0.3公斤、關廟麵10公斤、濕木耳0.5公斤
2. 麵包138個(與大成麵包廠訂購)
3. 水果一份(小番茄一人6顆)(與興農水果行訂購)
 |
| 1月7日 | 星期三 | 1. 紅燒豬肉(豬肉丁、五花肉丁、紅蘿蔔、麵輪)：豬肉丁(嫩)，注意口感)6公斤、五花肉丁2公斤、高麗菜3公斤、紅蘿蔔1.5公斤、麵輪0.8公斤(請廚工剪小塊)
2. 開陽白菜：包心菜10公斤
3. 洋蔥炒蛋：洋蔥(代工)7.5公斤、雞蛋4公斤
4. 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
 |
| 1月8日 | 星期四 | (飯多煮5人份)1. 蔬菜咖哩(紅蘿蔔、馬鈴薯、高麗菜)：馬鈴薯(切丁) 3公斤、紅蘿蔔(切丁)3公斤、高麗菜3公斤、甜咖哩塊2盒、咖哩粉1盒(請廚工適當加入並太白粉水勾芡)
2. 味噌海芽湯：豆腐半板、海帶芽1公斤、味噌2公斤
3. 茶葉蛋138顆
 |
| 1月9日 | 星期五 | 1. 大熱狗：大熱狗138條
2. 炒高麗菜﹕高麗菜10公斤
3. 沙茶洋蔥肉絲：洋蔥 (代工)6公斤、豬肉絲2公斤
4. 珍珠鮮奶茶﹕生珍珠粉圓2.5公斤、紅茶包6包、光泉咖啡用的鮮奶(900ml)7瓶
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)