**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20週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 1月12日 | 星期一 | 138人 | wer白 飯 | 1. 大阪豬排 | 豬排138片、高麗菜、雞蛋、三色菜、豬絞肉、仙草、愛玉 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 蛋燴三寶 |
| 4. 愛玉仙草蜜 |
| 1月13日 | 星期二 | 138人 | wer麥片飯 | 1. 義大利醬麵 | 洋蔥、紅蘿蔔、豬絞肉、義大利肉醬、關廟麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、沙拉醬、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯 |
| 2. 蔬菜沙拉 |
| 3. 玉米濃湯 |
|  |
| 1月14日 | 星期三 | 138人 | wer白 飯 | 1. 炸雞腿 | 棒腿、高麗菜、洋蔥、豬肉絲、豆腐半板 |
| 2. 炒高麗菜 |
| 3. 沙茶洋蔥肉絲 |
| 4.味噌豆腐湯 |
| 1月15日 | 星期四 | 138人 | wer (蔬果日) | 1. 炒麵
 | 素豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲、茶葉蛋、芹菜、小貢丸 |
| 1. 茶葉蛋
 |
| 1. 芹菜貢丸湯
 |
|  |
| 1月16日 | 星期五 | 138人 | wer白 飯 | 1. 鍋燒冬粉 | 豬大骨、梅花火鍋肉片、金針菇、小白菜、高麗菜、小貢丸、火鍋料、米血、冬粉、牛頭牌沙茶醬、茼萵、大頭菜、芋泥包 |
| 2. 芋泥包 |
|  |
|  |

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20週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 1月12日 | 星期一 | 1. 大阪豬排138片
2. 炒高麗菜﹕高麗菜9.5公斤
3. 蛋燴三寶：雞蛋9.5公斤、三色菜4公斤、豬絞肉2公斤
4. 愛玉仙草蜜：仙草1桶、愛玉2桶
 |
| 1月13日 | 星期二 | 1. 義大利醬麵：洋蔥(切小丁)4公斤、紅蘿蔔(切小丁)2公斤、豬絞肉6公斤、義大利肉醬1包、蕃茄醬、關廟麵10公斤
2. 蔬菜沙拉(馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬)：馬鈴薯(切丁) 3公斤、紅蘿蔔(切丁)2公斤、小黃瓜(切丁)2公斤、玉米粒(大)2罐、沙拉
3. 玉米濃湯(玉米粒、雞蛋、馬鈴薯)：玉米粒(小)2罐、玉米粒2公斤、馬鈴薯(切丁)2公斤、雞蛋2公斤
 |
| 1月14日 | 星期三 | 1. 炸雞腿：調理棒腿140支
2. 炒高麗菜﹕高麗菜9公斤
3. 沙茶洋蔥肉絲：洋蔥 (代工)6公斤、豬肉絲2公斤
4. 味噌豆腐湯：豆腐半板、味噌
 |
| 1月15日 | 星期四 | 1. 炒麵(素豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇絲)：素火腿丁1公斤、高麗菜4公斤、紅蘿蔔1公斤、洋蔥(代工)3公斤、關廟麵10公斤
2. 茶葉蛋：茶葉蛋138粒
3. 芹菜貢丸湯：芹菜2公斤、小貢丸2公斤
 |
| 1月16日 | 星期五 | 1. 鍋燒冬粉：豬大骨1公斤、梅花火鍋肉片7公斤、金針菇1公斤、高麗菜6公斤、小貢丸2公斤、火鍋料2.5公斤、米血2公斤、黑輪1.5公斤、冬粉2公斤、牛頭牌沙茶醬(中)一罐、茼萵4公斤、雞蛋5公斤
2. 芋泥包138個
 |

設計人：張芳蓓 護理師 電話：(06)5781023轉20 (健康中心)