**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21 週

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期**  **星**  **期**  | **供應人數** |  **菜 名**  | **食材****內容** |
| **主 食** | **副 食** |
| 1月19日 | 星期一 | 140人 | wer白 飯 | 1. 起司豬排 | 起司豬排、白花菜、紅蘿蔔、包心菜、油豆腐1、黑輪條、米血、白蘿蔔 |
| 2. 炒白花菜 |
| 3. 油豆腐滷白菜 |
| 4. 關東煮 |
| 1月20日 | 星期二 | 140人 | wer麥片飯 | 1. 炸香腸 | 香腸、高麗菜、培根、豆干、韭菜、豆豉、蠔油、豆腐、豬肉絲、濕木耳、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋 |
| 2. 培根高麗菜 |
| 3. 豆干炒韭菜 |
| 4. 酸辣湯 |
| 1月21日 | 星期三 | 140人 | wer白 飯 | 1. 滷排骨 | 豬排骨、皇帝豆、麵泡、包心菜、榨菜絲、豬肉絲、餛飩、小白菜 |
| 2. 開陽白菜 |
| 3. 榨菜炒肉絲 |
| 4. 餛飩湯 |
| 1月22日 | 星期四 | 140人 | wer (蔬果日) | 1. 大滷麵 | 素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲、山葯捲、麵包 |
| 2. 山葯捲 |
| 3. 麵包 |
|  |
| 1月23日 | 星期五 | 140人 | wer五穀飯 | 1. 無骨香雞排
 | 香雞排、香菇、扁魚、包心菜、雞蛋、豬絞肉大頭菜、豬背骨 |
| 2. 滷白菜 |
| 3. 蒸蛋 |
| 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 21 週

|  |  |
| --- | --- |
| 日期 星期 | **採購內容及數量** |
| 1月19日 | 星期一 | 1. 起司豬排：起司豬排140片
2. 炒白花菜：白花菜(代工) 8公斤、紅蘿蔔0.5公斤
3. 油豆腐滷白菜：包心菜(代工)9公斤、油豆腐140塊
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20日 | 星期二 | 1. 炸香腸：香腸140條
2. 培根高麗菜:高麗菜8公斤、培根1公斤
3. 豆干炒韭菜：豆干(切片)7.5公斤、韭菜2公斤、豆豉少量、蠔油少許
4. 酸辣湯(豆腐、豬肉絲、濕木耳、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋) :豆腐半板、豬肉絲1.5公斤、濕木耳1公斤、筍絲1.5公斤、紅蘿蔔0.5公斤、雞蛋1公斤
 |
| 1月21日 | 星期三 | 1. 滷排骨(豬排骨、皇帝豆、麵泡)：豬軟骨12公斤、皇帝豆仁2公斤、麵泡1公斤
2. 開陽白菜：包心菜10公斤
3. 榨菜炒肉絲：榨菜絲6.5公斤、豬肉絲1公斤
4. 餛飩湯：餛飩2.5公斤、小白菜2公斤
 |
| 1月22日 | 星期四 | 1. 大滷麵(素肉絲、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、木耳、香菇絲)：素肉絲0.3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、豆腐半板、關廟麵10公斤
2. 山葯捲：山葯捲140個
3. 麵包一個
 |
| 1月23日 | 星期五 | 1. 無骨香雞排：無骨香雞排140片
2. 滷白菜（香菇、扁魚、包心菜）：包心菜12公斤
3. 蒸蛋：雞蛋11公斤、豬絞肉2公斤(請廚工務必蒸熟)
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)