

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第18週)

12月28日 (一)					12月29日 (二)					12月30日 (三)					12月31日 (四)					1月1日 (五)							
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額			
糙米飯	白米	3.8	公斤		米粉	米粉	2.1	公斤		糙米飯	白米	3.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤									
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤											
薑汁燒肉	火鍋肉片	3	公斤		米粉湯	高麗菜	2.5	公斤		炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤									
	洋蔥絲	1.2	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤			麵粉						雞蛋	2	公斤								
	薑末	0.1	公斤			芹菜	0.2	公斤			地瓜粉						中華豆腐	6	盒								
	味霖					瘦肉絲	2	公斤			胡椒粉						青蔥	0.2	公斤								
	醬油					珍珠魚丸	0.7	公斤																			
	糖					香菇																					
						蝦米																					
榨菜炒豆干	豆干片	0.8	公斤		滷雞腿	蒜頭酥				豆鼓豆腐	板豆腐	4	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	1.7	公斤									
	榨菜絲	2	公斤						薑末		90	公克				豆干絲	1	公斤									
	瘦肉絲	1	公斤			棒腿	70	支			青蔥	180	公克				芹菜	0.3	公斤								
	黑木耳絲										辣椒	50	公克														
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤								蒜末	90	公克														
	蒜仁	90	公克								三色豆	0.5	公斤														
炒小黃瓜	小黃瓜	3	公斤		麵包	椰子葡萄	68	顆		枸杞萵菜	萵菜	4	公斤		豆菊大白菜	豆菊	0.2	公斤									
	紅蘿蔔片	0.3	公斤						蒜仁		90	公克				大白菜	4.5	公斤									
	甜不辣	0.4	公斤						枸杞							紅蘿蔔	0.3	公斤									
	蒜仁	90	公克													蒜仁	90	公克									
紫菜蛋花湯	紫菜				土瓶蒸湯	火鍋肉片	0.8	公斤		鮮蔬當歸湯	火鍋肉片	0.8	公斤		高麗菜	高麗菜	1.5	公斤									
	雞蛋	0.7	公斤						白蘿蔔		1.5	公斤				鮮香菇	0.5	公斤									
	青蔥	90	公克						蛤蜊		0.3	公斤				金針菇	0.3	公斤									
											香菇					薑絲	90	公克									
											柴魚片					當歸藥包	0.1	公斤									
水果		68	份		奶酪	68	份			水果		68	份														

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第19週)

1月4日 (一)					1月5日 (二)					1月6日 (三)					1月7日 (四)					1月8日 (五)				
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	數量	單位	金額
糙米飯	白米	3.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		糙米飯	白米	3.8	公斤		白米飯	白米	4.8	公斤		糙米飯	白米	3.8	公斤	
	糙米	1	公斤										糙米	1		公斤			糙米		1	公斤		
韓式泡菜豬肉	火鍋肉片	4	公斤		酥炸旗魚丁	旗魚丁	8.5	公斤		梅干扣肉	梅乾菜	1.3	公斤		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		梅子雞	光雞肉丁	6	公斤	
	韓式泡菜	1.5	公斤			麵粉					腱肉丁	5	公斤			麵筋	0.6	公斤			高麗菜	2	公斤	
	洋蔥絲	0.5	公斤			地瓜粉					醬油					白蘿蔔丁	2	公斤			薑片	90	公克	
	高麗菜	0.8	公斤			胡椒粉					糖					紅蘿蔔丁	0.3	公斤			紫蘇梅	2	罐	
	蒜仁	90	公克													鮮香菇	0.3	公斤			麻油			
	青蔥	90	公克																					
鐵板豆芽	豆芽菜	3.5	公斤		桂竹筍炒肉絲	桂竹筍	3.5	公斤		塔香海茸	海茸	3.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	3.5	公斤		四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤	
	韭菜	0.2	公斤			瘦肉絲	0.8	公斤			蒜仁	90	公克			青蔥	0.7	公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤	
	黑胡椒粒					蒜仁	90	公克			九層塔	0.3	公斤								毛豆仁	0.5	公斤	
						豆瓣醬															玉米粒	1	公斤	
																					黑胡椒粒			
炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤		炒菠菜	菠菜	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤	
	蒜仁	90	公克			薑絲	90	公克			紅蕃茄	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克	
											蒜仁	90	公克											
豆薯蛋花湯	豆薯	1.4	公斤		高麗菜魚餃湯	高麗菜	1.3	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.4	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		味噌湯	紫菜			
	雞蛋	0.6	公斤			魚餃	0.8	公斤			魚丸	0.7	公斤			地瓜	1.5	公斤			豆腐	4	盒	
	青蔥	90	公克			龍骨	0.7	公斤			龍骨	0.7	公斤								青蔥	90	公克	
																					味噌			
水果		68	份		豆漿		68	份						水果		68	份			#REF!	###	##		







