

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第11週)

5月3日 (一)					5月4日 (二)					5月5日 (三)					5月6日 (四)					5月7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	3.5	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.5	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.5	公斤				
	糙米	0.7	公斤																					糙米	0.7	公斤	
黑胡椒豬柳	瘦肉絲	4	公斤		泰式打拋豬肉	瘦絞肉	4.5	公斤		豆乳雞	去皮雞胸肉丁	7	公斤		蕃茄蛋炒豆腐	紅蕃茄	3	公斤		蒜泥白肉	火鍋肉片	5	公斤				
	洋蔥絲	2	公斤			紅蕃茄	1	公斤			豆腐乳					雞蛋	2	公斤			蒜仁	180	公克				
	黑胡椒醬					九層塔	0.1	公斤			地瓜粉					豆腐	5	盒			青蔥	180	公克				
						蒜仁	90	公克								青蔥	0.2	公斤									
						辣椒	50	公克																			
						醬油																					
四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		水煮蛋	雞蛋	70	顆		鳳梨炒木耳	黑木耳	1.5	公斤		炒海帶根	海帶根	2	公斤		扁蒲燴金針菇	扁蒲	2.5	公斤				
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤				鳳梨	2.5	公斤			豆干片	1.5	公斤			金針菇	2	公斤								
	毛豆仁	0.5	公斤				薑絲	0.1	公斤			蒜仁	90	公克													
	玉米粒	0.5	公斤				醬油					豆瓣醬															
	黑胡椒粒	適量					糖					醬油															
炒油菜	油菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		炒小白花菜	白花菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤				
	蒜仁	90	公克			紅蘿蔔絲	0.3	公斤			薑絲	90	公克			紅蘿蔔	0.3	公斤			薑絲	90	公克				
						黑木耳絲										蒜仁	90	公克									
						蒜仁	90	公克																			
高麗菜蛋花湯	高麗菜	1.8	公斤		雙菇雞湯	光雞肉丁	2	公斤		關東煮	白蘿蔔丁	1.3	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤		虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.2	公斤				
	雞蛋	0.7	公斤			鮮香菇	0.5	公斤			小黑輪	0.5	公斤			紫菜					小白菜	1	公斤				
	龍骨	0.8	公斤			秀珍菇	0.5	公斤			珍珠魚丸	0.5	公斤			芹菜	0.2	公斤			薑絲	90	公克				
						薑片	0.1	公斤			米血	0.5	公斤			冬菜											
						枸杞																					
						紅棗																					
水果		68	份		豆漿	70	份							水果		68	份			#REF!	###	##					

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上區山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第12週)

5月10日 (一)					5月11日 (二)					5月12日 (三)					5月13日 (四)					5月14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	3.5	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.5	公斤		白米飯	白米	4.2	公斤		糙米飯	白米	3.5	公斤					
	糙米	0.7	公斤										糙米	0.7		公斤								糙米	0.7	公斤		
瓜仔肉燥	瘦絞肉	4	公斤		梅子雞	雞肉丁	6	公斤		梅干扣肉	腱肉丁	5	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	4.5	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤					
	花瓜	1	公斤																									
							高麗菜	2	公斤				梅干菜	1		公斤			薑絲		0.2	公斤			地瓜粉			
							薑片	0.1	公斤				醬油						黃豆醬						麵粉			
							紫蘇梅						糖						蔘瓜						胡椒粉			
							麻油																					
紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	2.5	公斤		蜜汁豆干	豆干大丁	4.3	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	3.3	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	4.5	公斤					
	雞蛋	1.5	公斤																									
	青蔥	90	公克				薑片	0.1	公斤				韭菜	0.2		公斤			紅蘿蔔丁		0.3	公斤			瘦絞肉	1	公斤	
							八角						黑胡椒粒						雞蛋		1.5	公斤			蒜仁	90	公克	
							滷包												黑胡椒						青蔥	180	公克	
																										豆瓣醬		
																					醬油							
炒青江菜	青江菜	4	公斤		炒菜豆	菜豆	3.5	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4	公斤					
	秀珍菇	0.8	公斤																									
	薑絲	90	公克				瘦絞肉	0.5	公斤				麵線	0.1		公斤			薑絲		90	公克			蒜仁	90	公克	
							蒜仁	90	公克				薑絲	90		公克												
土瓶蒸湯	火鍋肉片	0.8	公斤		大黃瓜魚丸湯	大黃瓜	1.4	公斤		海帶蘿蔔排骨湯	海帶結	0.5	公斤		紫菜蛋花湯	紫菜				餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤					
	白蘿蔔	1.5	公斤																									
	蛤蜊	0.3	公斤				魚丸	0.7	公斤				白蘿蔔	1		公斤			雞蛋		0.7	公斤			小白菜	0.8	公斤	
	柴魚片						龍骨	0.7	公斤				紅蘿蔔	0.5		公斤			青蔥		90	公克			芹菜	0.2	公斤	
	香菇												龍骨	0.7		公斤												
水果		68	份		鮮奶	70	份			水果		68	份								#REF!	###	##					

午餐執秘

主任

校長





