

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第18週)

6月11日 (一)					6月12日 (二)					6月13日 (三)					6月14日 (四)					6月15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				
					關廟麵	關廟麵	7.5	包		白米飯	白米	5.5	公斤		薑黃飯	白米	5.5	公斤		芝麻飯	白米	5.5	公斤					
																薑黃粉	適量				熟黑芝麻	0.1	公斤					
					韓式泡菜湯麵	高麗菜	1.5	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		花枝排	花枝排	80	塊					
				紅蘿蔔絲		0.5	公斤		腱肉丁		4	公斤	6	麵筋		0.6	公斤											
				韓式泡菜		3	公斤		紅甜椒		0.5	公斤		白蘿蔔丁		2.5	公斤											
				秀珍菇		1	公斤		蒜仁		0.1	公斤		紅蘿蔔丁		0.5	公斤											
				珍珠魚丸		1	公斤		薑絲		0.1	公斤		鮮香菇		0.5	公斤											
				魚餃		1	公斤		青蔥		0.1	公斤		醬油														
				火鍋肉片		1	公斤	3																				
					滷蛋	滷蛋	80	顆		鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	2.5	公斤		豆鼓豆腐	板豆腐	4	公斤					
							韭菜	0.5	公斤			豆干絲	1.5	公斤			青蔥	0.1	公斤									
							黑胡椒粒					芹菜	0.5	公斤			蒜末	0.1	公斤									
																	紅辣椒	0.1	公斤									
																	薑末	0.1	公斤									
																	三色豆	1	公斤									
														黑豆鼓														
					毛豆莢	毛豆莢	3	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤		炒空心菜	空心菜	5	公斤		炒油菜	油菜	5	公斤					
							麵線	0.3	公斤			蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
					高麗菜蛋花湯	高麗菜	2	公斤		高麗菜蛋花湯	高麗菜	2	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	2	盒		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤					
				雞蛋		0.5	公斤		雞蛋		0.5	公斤	3	盒			中華豆腐	3	盒			小魚干						
				龍骨		1	公斤	3					雞蛋	1		公斤		雞蛋	0.5		公斤		雞蛋	0.5	公斤			
																						中華豆腐	3	盒				
																						青蔥	0.1	公斤				
																						味噌						
					鮮奶	78	瓶							水果	78	份												

午餐執秘

主任

校長

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (106下第19週)

6月18日 (一)					6月19日 (二)					6月20日 (三)					6月21日 (四)					6月22日 (五)							
菜名	材料	數量	單位	金額	菜名	材料	kg	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			
					白米飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	5.5	公斤				
					筍干滷肉	腱肉丁	5	公斤	3	雙蘿燒雞	光雞肉丁	7	公斤		薯餅	薯餅	85	塊		蒜泥白肉	火鍋肉片	4.5	公斤	3			
				筍干		3	公斤		紅蘿蔔丁		0.5	公斤					蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			
				蒜仁		0.1	公斤		白蘿蔔丁		1.5	公斤					青蔥	0.1	公斤								
				薑片		0.1	公斤		蒜仁		0.1	公斤															
									豆瓣醬																		
					四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		玉米炒蛋	玉米粒	3	公斤		炒海帶根	海帶根	2.5	公斤		三絲芽菜	豆芽菜	3	公斤				
				紅蘿蔔丁		0.5	公斤		雞蛋		2.5	公斤					豆干片	2	公斤			紅蘿蔔絲	0.5	公斤			
				毛豆仁		0.5	公斤		青蔥		0.2	公斤					蒜仁	0.1	公斤			芹菜	0.5	公斤			
				玉米粒		1	公斤										豆瓣醬					瘦肉絲	1	公斤			
				黑胡椒粒													醬油					蒜仁	0.1	公斤			
					炒大陸妹	大陸妹	4.5	公斤		炒高麗菜	高麗菜	4	公斤		炒白花椰菜	白花椰菜	5	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4.5	公斤				
				蒜仁		0.1	公斤		紅蘿蔔絲		0.5	公斤					蒜仁	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			
									木耳絲																		
									蒜仁		0.1	公斤															
					高麗菜魚餃湯	高麗菜	2	公斤		關東煮	白蘿蔔丁	2	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		瓜仔雞湯	光雞肉丁	2	公斤				
				雞蛋		0.5	公斤		米血		1	公斤					地瓜丁	2	公斤			花瓜					
				龍骨		1	公斤		小黑輪		1	公斤										薑片	0.1	公斤			
						優酪乳	78	瓶							水果		78	份									

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 (106下第20週)

6月25日 (一)					6月26日 (二)					6月27日 (三)					6月28日 (四)					6月29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				
白米飯	白米	5.5	公斤		關廟麵	關廟麵	7.5	包		白米飯	白米	5.5	公斤		白米飯	白米	5.5	公斤										
酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	6	公斤		擔仔麵	瘦絞肉	5	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	85	片		海帶結滷車輪	海帶結	3	公斤		奶黃包	奇美奶黃包	80	顆					
	地瓜粉					香菇												紅蘿蔔丁	0.5		公斤							
	麵粉					豆干小丁	1	公斤										車輪	1.5		公斤							
	胡椒粉					豆芽菜	4	公斤										薑片	0.1		公斤							
						韭菜	1	公斤										醬油										
咖哩魚丸	馬鈴薯丁	3	公斤		滷雞腿	棒腿	80	支		筍絲燴肉粿	桶筍絲	2.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	4	公斤		肉鬆麵包	肉鬆麵包	78	顆					
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤									金針菇	0.5	公斤				青蔥	1		公斤							
	洋蔥丁	1.5	公斤									鮮香菇	0.5	公斤														
	魚丸	1	公斤									肉粿	1	公斤														
	咖哩粉											蒜仁	0.1	公斤														
												香菜	0.1	公斤														
枸杞萵菜	萵菜	4.5	公斤		椰子葡萄麵包	椰子葡萄麵包	78	顆		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲	3	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤										
	枸杞											雞蛋	1.5	公斤				麵線	0.3	公斤								
	蒜仁	0.1	公斤									青蔥	0.1	公斤														
榨菜肉絲湯	榨菜絲	1	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤		金針紫菜湯	金針菇	0.8	公斤										
	金針菇	1	公斤			青蔥	0.1	公斤				排骨	1	公斤				芹菜	0.2	公斤								
	薑絲	0.1	公斤			紫菜						薑片	0.1	公斤				紫菜										
	瘦肉絲	1	公斤			味噌												冬菜										
	胡椒粉																											
水果		102	份											水果		102	份			鮮奶	80	瓶						

午餐執秘

主任

校長









