

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第3週)

9月14日 (一)					9月15日 (二)					9月16日 (三)					9月17日 (四)					9月18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	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤				
咖哩雞丁	光雞肉丁	6	公斤		筍干滷肉	腱肉丁	4.5	公斤		柳葉魚	柳葉魚	140	條		香菇麵筋	熟花生	0.5	公斤		鼓汁排骨	軟骨丁	3	公斤				
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			筍干	2	公斤				麵筋	0.6	公斤				腱肉丁	3		公斤						
	紅蘿蔔丁	0.3	公斤			蒜仁	90	公克				白蘿蔔丁	2	公斤				紅甜椒	1		公斤						
	洋蔥丁	1	公斤			薑片	90	公克				紅蘿蔔丁	0.3	公斤				蒜仁	90		公克						
	咖哩粉	適量										香菇	0.3	公斤				薑絲	180		公克						
												醬油	適量					青蔥	90		公克						
榨菜炒豆干	豆干片	0.8	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		豆鼓滷冬瓜	冬瓜	4.8	公斤		海帶絲炒豆干絲	海帶絲	1.7	公斤		玉米炒肉末	玉米粒	3	公斤				
	榨菜絲	2	公斤			韭菜	0.2	公斤				薑絲	180	公克				豆干絲	1		公斤			紅蘿蔔丁	0.3	公斤	
	瘦肉絲	1	公斤			黑胡椒粒						黃豆醬						芹菜	0.3		公斤			毛豆仁	0.5	公斤	
	黑木耳絲	0.5	公斤									蔞瓜												蒜仁	90	公克	
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤																					瘦絞肉	0.5	公斤	
	蒜仁	90	公克																								
炒青花椰菜	青花椰菜	4	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤		炒莧菜	莧菜	4	公斤		炒大陸妹	大陸妹	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤				
	薑絲	90	公克			薑絲	90	公克			蒜仁	90	公克				蒜仁	90	公克				秀珍菇	0.8	公斤		
						麵線	0.1	公斤																薑絲	90	公克	
關東煮	白蘿蔔丁	1.3	公斤		味噌湯	紫菜				豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤		紅豆甜湯	紅豆	1	公斤		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	2	公斤				
	小黑輪	0.8	公斤			中華豆腐	4	盒			雞蛋	0.8	公斤				小湯圓	1.2	公斤				珍珠魚丸	0.6	公斤		
	珍珠魚丸	0.5	公斤			青蔥	90	公克			青蔥	90	公克										芹菜	0.1	公斤		
	米血	0.5	公斤			味噌																					
水果		68	份		優酪乳	68	份							水果		68	份										

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109上第4週)

9月21日 (一)					9月22日 (二)					9月23日 (三)					9月24日 (四)					9月25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	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤		白米飯	白米	5.4	公斤				
雞肉絲	雞肉絲	6	公斤		蒲燒魚腹肉	蒲燒魚腹肉	70	塊		酥炸旗魚丁	旗魚丁	8.5	公斤		三杯杏鮑菇	杏鮑菇	3.5	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	4	公斤				
	油蔥酥											胡椒粉	適量					小四角油豆腐	1.7		公斤			洋蔥絲	2	公斤	
	醬油																	九層塔	0.1		公斤			薑末	180	公克	
																		薑片	90		公克			味霖			
																		醬油	適量					熟白芝麻	0.1	公斤	
																								醬油			
																			糖								
韭菜炒甜不辣	韭菜	0.8	公斤		毛豆仁炒蛋	毛豆仁	2.5	公斤		客家小炒	豆干片	1.5	公斤		鐵板豆芽	豆芽菜	3.5	公斤		豆鼓豆腐	板豆腐	4	公斤				
	甜不辣	2.2	公斤				紅蘿蔔丁	0.5	公斤			芹菜	0.3	公斤			韭菜	0.2	公斤				蒜末	90	公克		
	醬油	適量					雞蛋	1.8	公斤			瘦肉絲	1.5	公斤			黑胡椒粒						青蔥	180	公克		
							黑胡椒					乾魷魚絲	0.3	公斤									紅辣椒	90	公克		
												青蔥	90	公克									薑末	90	公克		
												蒜仁	90	公克									三色豆	0.5	公斤		
									辣椒	90	公克							黑豆鼓									
炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4	公斤		炒油菜	油菜	4	公斤		炒小白菜	小白菜	4	公斤		炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤				
	蒜仁	90	公克				蒜仁	90	公克				薑絲	90		公克			紅蘿蔔絲		0.5	公斤					
																			蒜仁		0.1	公斤					
																			黑木耳絲								
蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	1.3	公斤		榨菜肉絲湯	榨菜絲	1.7	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	2	盒		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤				
	小魚乾						金針菇	1	公斤			龍骨	0.7	公斤			中華豆腐	2	盒				小白菜	0.8	公斤		
	雞蛋	0.7	公斤				薑絲	90	公克			薑片	90	公克			雞蛋	0.8	公斤				芹菜	0.1	公斤		
	豆腐	2	盒				瘦肉絲	0.6	公斤			薏仁	0.1	公斤													
	青蔥	90	公克				胡椒粉																				
	味噌																										
水果		68	份		鮮奶	68	份							水果		68	份										

午餐執秘

主任

校長

