

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (107下第17週)

6月3日 (一)					6月4日 (二)					6月5日 (三)					6月6日 (四)					6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			
白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7	公斤									
蔥油雞	光雞肉丁	9	公斤		薑汁燒肉	火鍋肉片	6	公斤		豆酥蒸魚	水晶魚丁	10	公斤		薯餅	薯餅	105	塊									
	青蔥	0.2	公斤			洋蔥絲	3	公斤			嫩豆腐	7	盒														
	薑絲	0.2	公斤			薑末	0.2	公斤			青蔥	0.2	公斤														
	香油					味霖					蒜仁	0.1	公斤														
						熟白芝麻	0.1	公斤			薑絲	0.2	公斤														
						醬油					豆酥																
				糖																							
菜脯炒蛋	菜脯	2	公斤		三色豆炒豆乾	玉米粒	3	公斤		筍絲燴肉粳	桶筍絲	3	公斤		炒海帶根	海帶根	3	公斤									
	雞蛋	3.5	公斤			紅蘿蔔	0.5	公斤			香菇片	0.5	公斤			豆干片	2	公斤									
	青蔥	0.3	公斤			毛豆仁	0.5	公斤			金針菇	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤									
						滷香豆乾丁	1	公斤			肉粳	1.5	公斤			豆瓣醬											
											蒜仁	0.1	公斤			醬油											
								香菜	0.1	公斤																	
炒小黃瓜	小黃瓜	5	公斤		炒絲瓜	絲瓜	8	公斤		炒油菜	油菜	6	公斤		炒菠菜	菠菜	6	公斤									
	紅蘿蔔絲	0.5	公斤			金針菇	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤														
	大黑輪	1	公斤			薑絲	0.1	公斤																			
	蒜仁	0.1	公斤																								
蘿蔔味噌湯	白蘿蔔丁	2	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	2	公斤		筍片龍骨湯	鮮筍片	3	公斤		翡翠豆腐蛋花湯	翡翠	3	盒									
	小魚乾					排骨	1	公斤			龍骨	1	公斤			豆腐	4	盒									
	雞蛋	1	公斤			薑片	0.1	公斤			薑片	0.1	公斤			雞蛋	1	公斤									
	中華豆腐	3	盒			薏仁	0.2	公斤																			
	青蔥	0.1	公斤																								
	味噌																										
水果		100	份		豆漿		100	份						水果		100	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 (107下第18週)

6月10日 (一)					6月11日 (二)					6月12日 (三)					6月13日 (四)					6月14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	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白米飯	白米	7.5	公斤		白米飯	白米	7	公斤		白油麵	白油麵	15	公斤				
黑胡椒豬柳	里肌豬柳	6	公斤		酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	7.8	公斤		咖哩雞丁	光雞肉丁	9	公斤		梅乾筍絲	梅干菜	2	公斤		擔仔麵	瘦絞肉	6	公斤				
	洋蔥絲	4	公斤			麵粉					馬鈴薯丁	1.5	公斤			筍干	4	公斤			小烏蛋	2	公斤				
	黑胡椒醬					地瓜粉					紅蘿蔔丁	1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			豆干小丁	2	公斤				
						胡椒粉					洋蔥丁	0.5	公斤			糖					豆芽菜	4	公斤				
											咖哩粉					醬油					韭菜	1	公斤				
四色洋芋	馬鈴薯丁	2	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	6	公斤		榨菜炒豆干	榨菜絲	2.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	5	公斤		滷雞腿							
	紅蘿蔔丁	0.5	公斤			瘦絞肉	2	公斤			豆干片	1.5	公斤			青蔥	1	公斤			棒腿	103	支				
	毛豆仁	0.5	公斤			蒜仁	0.1	公斤			肉絲	1	公斤														
	玉米粒	2	公斤			青蔥	0.3	公斤			黑木耳																
	黑胡椒粒					豆瓣醬					紅蘿蔔絲	0.5	公斤														
						醬油					蒜仁	0.1	公斤														
炒青花椰菜	青花椰菜	6	公斤		炒空心菜	空心菜	5	公斤		炒小白菜	小白菜	6	公斤		大黃瓜燴肉粿	大黃瓜	4	公斤		甜甜捲麵包	甜甜捲麵包	102	粒				
	薑絲	0.1	公斤			蒜仁	0.1	公斤			薑絲	0.1	公斤			肉粿	1.5	公斤									
																紅蘿蔔	0.5	公斤									
																蒜仁	0.1	公斤									
虱目魚柳湯	虱目魚柳	1.8	公斤		豆薯蛋花湯	豆薯	2.5	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	2	公斤		紅豆甜湯	紅豆	2	公斤		味噌湯	中華豆腐	5	盒				
	小白菜	1	公斤			雞蛋	1	公斤			火鍋肉片	1	公斤			芋圓	1.2	公斤			青蔥	0.1	公斤				
	薑絲	0.1	公斤			龍骨	1	公斤			蛤蜊	1	公斤								紫菜		公斤				
						青蔥	0.1	公斤			香菇											味噌					
											柴魚片																
水果		100	份		鮮奶		100	份						水果			100	份									

午餐執秘

主任

校長

