

臺南市山上國中廚房午餐食譜設計表 (109下第9週)

4月19日 (一)					4月20日 (二)					4月21日 (三)					4月22日 (四)					4月23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	4.7	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		
咖哩雞丁	光雞肉丁	6	公斤		雙蘿燒雞	光雞肉丁	6	公斤		豆酥蒸魚	鰵魚丁	7	公斤		腐乳杏鮑菇	杏鮑菇	3.5	公斤		芥藍炒肉	芥藍菜	2.5	公斤	
	馬鈴薯丁	1.5	公斤			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			中華豆腐	5	盒			紅甜椒	1	公斤			火鍋肉片	3	公斤	
	紅蘿蔔丁	0.3	公斤			蒜仁	90	公克			青蔥	90	公克			黃甜椒	1	公斤			蒜仁	90	公克	
	洋蔥丁	1	公斤			豆瓣醬	適量				蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			豆瓣醬			
	咖哩粉					白蘿蔔丁	1.5	公斤			薑絲	0.1	公斤			豆腐乳					沙茶粉			
											豆酥	1	包			糖								
炒海帶根	海帶根	2	公斤		脆瓜長生果	小黃瓜丁	2.5	公斤		榨菜炒豆干	豆干片	0.8	公斤		海帶絲炒豆干	海帶絲	1.7	公斤		炸花枝丸	花枝丸	150	顆	
	豆干片	1.5	公斤			熟花生	0.5	公斤			榨菜絲	2	公斤			豆干絲	1	公斤						
	蒜仁	90	公克			紅蘿蔔丁	0.5	公斤			肉絲	1	公斤			芹菜	0.3	公斤						
	豆瓣醬					蒜仁	90	公克			黑木耳													
	醬油										紅蘿蔔絲	0.5	公斤											
炒油菜	油菜	4	公斤		炒空心菜	空心菜	4	公斤		炒青江菜	青江菜	4	公斤		枸杞萵菜	萵菜	4	公斤		絲瓜麵線	絲瓜	6	公斤	
	蒜仁	90	公克			蒜仁	90	公克			秀珍菇	0.8	公斤			枸杞					麵線	0.1	公斤	
											薑絲	90	公克			蒜仁	90	公克			薑絲	90	公克	
高麗菜蛋花湯	高麗菜	1.8	公斤		味噌湯	紫菜				豆薯蛋花湯	豆薯絲	1.4	公斤		綠豆地瓜湯	綠豆	1	公斤		餛飩湯	里港餛飩	1.5	公斤	
	雞蛋	0.7	公斤			中華豆腐	4	盒			雞蛋	0.8	公斤			地瓜	1.5	公斤			小白菜	0.8	公斤	
	龍骨	0.8	公斤			青蔥	90	公克			青蔥	90	公克						芹菜		0.2	公斤		
						味噌																		
水果		80	份		優酪乳	81	瓶						水果		80	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 (109下第10週)

4月26日 (一)					4月27日 (二)					4月28日 (三)					4月29日 (四)					4月30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		米粉	米粉	2.5	公斤				
	糙米	1	公斤																								
筍干滷肉	腱肉丁	5	公斤		蔥油雞	光雞肉丁	7	公斤		虱目魚排	虱目魚排	70	塊		糖醋黑輪	小黑輪	2	公斤		米粉湯	高麗菜	2.5	公斤				
	筍干	2	公斤			青蔥	180	公克					洋蔥絲	1.5		公斤		紅蘿蔔絲	0.5		公斤						
	蒜仁	90	公克			薑絲	180	公克					黃甜椒	0.8		公斤		芹菜	0.2		公斤						
	薑片	90	公克			香油							番茄醬					瘦肉絲	2		公斤						
	紅辣椒	50	公克															珍珠魚丸	0.7		公斤						
鐵板豆芽	豆芽菜	4	公斤		菜脯炒蛋	菜脯	1.3	公斤		麻婆豆腐	板豆腐	4.5	公斤		蒸蛋	雞蛋	3.5	公斤		滷雞腿	蒜頭酥						
	韭菜	0.2	公斤			雞蛋	2.5	公斤			瘦絞肉	1	公斤			青蔥	0.7	公斤									
	黑胡椒粒					青蔥	180	公克			蒜仁	90	公克														
											青蔥	180	公克														
											豆瓣醬																
炒高麗菜	高麗菜	3.5	公斤		炒花椰菜	花椰菜	4	公斤		豆菊大白菜	包心菜	4	公斤		炒地瓜葉	地瓜葉	4	公斤		肉包	肉包	70	顆				
	紅蘿蔔	0.5	公斤			蒜仁	90	公克			豆菊	0.2	公斤			蒜仁	90	公克									
	黑木耳絲					紅蘿蔔	0.5	公斤			紅蘿蔔	0.3	公斤														
	蒜仁	90	公克								蒜仁	90	公克														
蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔丁	2	公斤		冬瓜排骨湯	冬瓜	1.7	公斤		土瓶蒸湯	白蘿蔔丁	1.5	公斤		金針紫菜湯	金針菇	1	公斤									
	珍珠魚丸	0.6	公斤			排骨	0.7	公斤			火鍋肉片	0.8	公斤			紫菜											
	芹菜	0.1	公斤			薑片	90	公克			蛤蜊	0.3	公斤			芹菜	0.2	公斤									
						薏仁	0.1	公斤			香菇					冬菜											
											柴魚片																
水果		68	份		奶酪		68	份		水果			68	份						#REF!	###	##					

午餐執秘

主任

校長



