

110學年度第2學期台南市立頂洲國小營養午餐食譜菜單

第12週

日期	主食	主菜						副菜						青菜						湯類						水果
		名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	名稱	廠商	數量	單位	總數	單位	
4月25日	海鮮 日粥 (蔬食)	海鮮粥						醬燒豆腐						蒜炒青江菜						冰烤地瓜						乳品
星期一		魷魚圈		1	包			粗豆腐		1	板			青江菜		7	Kg			冰烤地瓜		120	份			
		筍絲		4	Kg			蔥段		0.3	Kg			蒜末		0.3	Kg									
		芹菜		0.5	Kg			鴻喜菇		2	Kg															
		魚丸		1	包			雪白菇		2	Kg															
4月26日	白飯	三杯棒腿						打拋豬肉						有機蔬菜						巧達濃湯						乳品
星期二		小棒腿		12	Kg			絞肉		3	Kg			有機蔬菜		7	Kg			馬鈴薯		2	Kg			
		薑片		0.3	Kg			牛番茄		4	Kg			蒜末		0.3	Kg			洋蔥		1	Kg			
								蒜末		0.3	Kg									鮮奶油		1	瓶			
4月27日	古早味炒米粉	古早炒米粉						醬爆雞丁						蒜炒油菜						蔭鳳梨苦瓜雞湯						水果
星期三		肉絲		3	Kg			雞清肉丁		6	Kg			油菜		7	Kg			蔭鳳梨		2	瓶			
		高麗菜		4	Kg			小黃瓜		2	Kg			蒜末		0.3	Kg			骨腿丁		6	Kg			
		紅蘿蔔		1	條			蒜末		0.3	Kg									苦瓜		2	條			
		芹菜		0.5	Kg																					
		香菇		0.5	Kg																					
4月28日	白飯	滷棒腿						浮水魚羹						有機蔬菜						醬瓜雞湯						水果
星期四		大棒腿		120	支			魚羹		1	包			有機蔬菜		7	Kg			醬瓜		1	罐			
		滷包		自備				大白菜		4	Kg			蒜末		0.3	Kg			光雞丁		6	Kg			
								筍絲		3	Kg															
								黑木耳		0.5	Kg															
4月29日	海苔飯捲DIY	泰式醬豬排						玉米蒸蛋						蒜炒鵝白菜						茶壺湯						乳品
星期五		里肌肉片		120	片			雞蛋		5	Kg			鵝白菜		7	Kg			蝦仁		1	Kg			
		泰式甜辣醬		1	瓶			玉米粒		2	Kg			蒜末		0.3	Kg			雞胸肉		3	Kg			
		海苔片		120	小包			蔥末		0.3	Kg									白蘿蔔		2	條			
								毛豆仁		1	Kg									杏鮑菇		0.5	Kg			
																				大骨粉		1	包			