

高雄市立南隆國中 114學年度下學期營養午餐 第6週菜單

	2026/03/30 星期一					2026/03/31 星期二					2026/04/01 星期三					2026/04/02 星期四					2026/04/03 星期五									
	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計					
主食											白飯					紫米飯														
											白米	90	kg			白米	85	kg			紫米	5	kg							
主菜											紅燒豆腐冬粉煲					筍干雞丁														
											寬粉	6	包	3KG		筍干	20	kg			骨腿丁	126	kg	CAS						
											濕木耳	10	kg			蒜末	0.5	kg			醬油	1	罐							
											油豆腐	45	kg																	
											胡蘿蔔	15	kg																	
											不辣豆瓣醬	1	罐																	
副菜											洋蔥炒蛋					玉米炒絞肉														
											洋蔥	45	kg			玉米粒	60	kg			絞肉	30	kg	CAS						
											洗選蛋	55	kg			青蔥	0.5	kg												
											青蔥	0.5	kg																	
青菜											蒜香高麗菜					有機韭菜豆芽														
											高麗菜	83	kg			有機豆芽菜	70	kg			韭菜	3	kg							
											蒜末	0.5	kg			蒜末	0.5	kg												
湯品											綠豆粉角甜湯					冬瓜龍骨湯														
											綠豆	30	kg			冬瓜	40	kg			龍骨	21	kg	CAS						
											粉角	18	kg			薑絲	0.5	kg												
備註											裹子/蔬食日					鮮奶					放假									
	總計					總計					總計					總計					總計									

營養師

執行秘書

學務主任

校長

高雄市立南隆國中 114學年度下學期營養午餐 第7週菜單

	2026/04/06星期一					2026/04/07星期二					2026/04/08星期三					2026/04/09星期四					2026/04/10星期五													
	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計									
主食						五穀飯					白飯					糙米飯																		
						白米	75	kg			白米	90	kg			白米	75	kg																
主菜						豬肉壽喜燒					滷香素肉燥					蔥燒魚丁					紅蔥豬肉炒飯條													
						豬肉片	114	kg		CAS	素肉燥	15	kg			旗魚丁	126	kg			寬板條	150	kg			豬肉絲	75	kg		CAS				
副菜						腐皮高麗菜					豆薯炒蛋					大黃瓜燴丸片					茶葉蛋X1													
						油豆包條	15	kg			豆薯	45	kg			大黃瓜	85	kg			洗選蛋	1180	個			高麗菜	70	kg		CAS	貢丸片	24	kg	
青菜						蒜香青江菜					蒜香花椰菜					有機薑絲小白菜					蒜末油菜													
						青江菜	80	kg			綠花椰菜	110	kg			有機小白菜	83	kg			油菜	83	kg			蒜末	0.5	kg			薑絲	0.5	kg	
湯品						雙蘿雞湯					冬瓜珍珠甜湯					紫菜魚丸湯					凍豆腐味噌湯													
						胡蘿蔔	10	kg			冬瓜磚	18	kg			紫菜	0.6	kg			凍豆腐	30	kg			白蘿蔔	20	kg			珍珠虱目魚	18	kg	
備註	放假					波蜜100%蔬果汁					茂谷/蔬食日					優酪乳					香蕉													
	總計					總計					總計					總計					總計													

營養師

執行秘書

學務主任

校長

高雄市立南隆國中 114學年度下學期營養午餐 第8週菜單

	2026/04/13星期一					2026/04/14星期二					2026/04/15星期三					2026/04/16星期四					2026/04/17星期五					
	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	
主食	白飯					糙米飯					白飯					麥片飯					白飯					
	白米	90	kg			白米	75	kg			白米	90	kg			白米	75	kg			白米	90	kg			
主菜	紅燒滷肉					馬鈴薯燉雞					蜜汁豆干					香酥豆乳雞					豬肉湯飯					
	腱肉丁	126	kg		CAS	骨髓丁	66	kg		CAS	黑豆干丁	60	kg		NGO	骨髓丁	132	kg		CAS	豬肉絲	99	kg		CAS	
	胡蘿蔔	10	kg			去骨髓丁	60	kg		CAS	素甜不辣	27	kg			黑輪片	36	kg			貢丸	12	kg			
	白蘿蔔	20	kg			馬鈴薯	40	kg			素米血	27	kg			豆腐乳	4	kg			高麗菜	60	kg			
	海帶節	10	kg			胡蘿蔔	10	kg			醬油	1	桶			蒜末	2	kg			白蘿蔔	20	kg			
						醬油	1	桶			二砂糖	5	kg			米酒	2	罐			胡蘿蔔	10	kg			
	醬油	1	桶			蒜末	0.5	kg			八角				椒鹽粉	1	包			乾香菇	0.3	kg				
	滷包	2	包												地瓜粉					魷魚乾	1	kg				
沙拉油	1	桶												酥炸油	4	桶			芹菜	1	kg					
副菜	菇菇炒豆干					玉米炒蛋					海帶絲炒豆包					高麗菜炒肉絲					蒜末					
	濕木耳	5	kg			玉米粒	45	kg			海帶絲	45	kg			高麗菜	70	kg								
	杏鮑菇	21	kg			洗選蛋	60	kg			白豆包條	40	kg		NGO	蒜末	0.5	kg								
	白豆干絲	60	kg		NGO	青蔥	0.5	kg			胡蘿蔔	10	kg			豬肉絲	21	kg								
蒜末	0.5	kg								蒜末	0.5	kg														
青菜	蒜香高麗菜					薑絲油菜					蒜香小白菜					有機薑絲青江菜					燒賣X2					
	高麗菜	83	kg			油菜	83	kg			小白菜	83	kg			有機青江菜	83	kg			燒賣	2300	個			
	蒜末	0.5	kg			薑絲	0.5	kg			蒜末	0.5	kg			薑絲	0.5	kg								
湯品	桂竹筍雞湯					關東煮湯					芋頭西米露					海帶芽味噌湯					雙色花椰菜					
	桂竹筍	10	kg			小貢丸	12	kg		CAS	芋頭	30	kg			乾海帶芽	0.6	kg			青花椰	55	kg			
	雞丁	21	kg		CAS	白蘿蔔	20	kg			西米露	6	kg			味噌	6	kg			白花椰	50	kg			
						黑輪	9	kg			椰漿	4	kg			板豆腐	12	kg			蒜末	0.5	kg			
					柴魚片	1	包																			
	薑絲	0.5	kg			米血	6	kg		CAS	二砂糖	25	kg			青蔥	0.5	kg								
備註	葡萄					豆漿					茂谷/蔬食日					優格					聖女小番茄					
	總計					總計					總計					總計					總計					

營養師

執行秘書

學務主任

校長

高雄市立南隆國中 114學年度下學期營養午餐 第9週菜單

	2026/04/20 星期一					2026/04/21 星期二					2026/04/22 星期三					2026/04/23 星期四					2026/04/24 星期五				
	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計
主 食	白飯					小米飯					白飯					燕麥飯									
	白米	90	kg			白米	75	kg			白米	90	kg			白米	75	kg							
主 菜	三杯雞					凍豆腐肉燥					油豆腐滷蛋					咖哩雞肉					蕃茄肉醬義大利麵				
	骨腿丁	135	kg		CAS	凍豆腐	30	kg		NGO	水煮蛋	1200	顆			雞里肌肉丁	105	kg		CAS	細拉麵	177	kg		
	杏鮑菇	24	kg			絞肉	108	kg		CAS	油豆腐	50	kg		NGO	胡蘿蔔	15	kg			絞肉	69	kg		CAS
	蒜末	0.5	kg			米酒	2	瓶			蒜末	1	kg			馬鈴薯	20	kg			牛蕃茄	25	kg		
	薑片	1	kg			醬油	1	桶			醬油	1	桶			洋蔥	20	kg			洋蔥	30	kg		
	胡麻油	1	瓶			蒜末	0.5	kg							咖哩粉	3	kg			蒜末	2	kg			
	九層塔	3	kg												薑泥	2	kg			杏鮑菇	21	kg			
	醬油	1	桶																	碎番茄罐頭	18	kg			
沙拉油	1	桶																	蕃茄糊(大)	1	罐				
副 菜	海草炒肉絲					沙茶甜不辣炒雞絲					胡蘿蔔炒豆包					豆干炒肉絲					黑胡椒粒				
	海草	60	kg			甜不辣	48	kg			胡蘿蔔	35	kg			豆干片	60	kg							
	豬肉絲	18	kg		CAS	雞肉絲	24	kg		CAS	白豆包	45	kg			豬肉絲	21	kg		CAS	雞肉堡排X1				
	薑絲	0.5	kg			蒜末	0.5	kg			青蔥	0.5	kg			芹菜	3	kg			雞肉堡排	1160	個		
	胡蘿蔔	5	kg			沙茶醬	1	罐			蒜末	0.5	kg			蒜末	0.5	kg							
青 菜	韭菜豆芽					蒜香大陸妹					薑絲炒尼龍					蒜香有機油菜					蒜香高麗菜				
	豆芽菜	70	kg			大陸妹	83	kg			尼龍白菜	83	kg			有機油菜	83	kg			高麗菜	83	kg		
	韭菜	3	kg			蒜末	0.5	kg			薑絲	0.5	kg			蒜末	0.5	kg			蒜末	0.5	kg		
湯 品	豆薯龍骨湯					鮮菇豆腐湯					仙草蜜					玉米龍骨湯					南瓜雞湯				
	豆薯	25	kg			秀珍菇	9	kg			仙草丁	40	kg			玉米塊	20	kg			南瓜	25	kg		
	龍骨	18	kg		CAS	金針菇	12	kg			二砂糖	25	kg			龍骨	18	kg		CAS	雞丁	15	kg		CAS
備 註	香蕉					波蜜100%蘋果葡萄汁					聖女小番茄/蔬食日					鮮奶					葡萄				
	總計					總計					總計					總計					總計				

營養師

執行秘書

學務主任

校長

高雄市立南隆國中 114學年度下學期營養午餐 第10週菜單

	2026/04/27 星期一					2026/04/28 星期二					2026/04/29 星期三					2026/04/30 星期四					2026/05/01 星期五				
	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計	材料	數量	單位	單價	合計
主食	白飯					五穀飯					白飯					糙米飯									
	白米	90	kg			白米	75	kg			白米	90	kg			白米	75	kg							
						五穀米	15	kg								糙米	15	kg							
主菜	五香肉燥					紅燒雞肉					蔬食咖哩					蜜汁雞									
	絞肉	111	kg		CAS	胛腿丁	129	kg		CAS	馬鈴薯	35	kg			胛腿丁	132	kg		CAS					
	五香豆干丁	40	kg			紅蘿蔔	15	kg			胡蘿蔔	15	kg			馬鈴薯	30	kg							
	油蔥酥	1	包			白蘿蔔	20	kg			素白肉羹	18	kg			白芝麻	0.6	kg							
	蒜末	0.5	kg			蔥	0.5	kg			小豆干丁	30	kg			紅標米酒	2	瓶							
	米酒	2	罐			蒜末	0.5	kg			洋蔥	15	kg			二砂糖	8	kg							
	醬油	1	桶			滷包	2	包			毛豆	10	kg												
	沙拉油	1	桶			醬油	1	桶			咖哩粉	3	kg												
八角					不辣豆瓣醬	1	罐																		
副菜	雞絲銀芽					螞蟻上樹					素火腿炒蛋					高麗菜封									
	雞肉絲	21	kg		CAS	絞肉	24	kg		CAS	素火腿丁	21	kg			高麗菜	100	kg							
	豆芽菜	55	kg			寬粉	12	kg			洗選蛋	80	kg			胡蘿蔔	5	kg							
	蒜末	0.5	kg			洋蔥	15	kg			青蔥	0.5	kg												
	韭菜	3	kg			高麗菜	20	kg																	
胡蘿蔔	5	kg			不辣豆瓣醬	1	瓶																		
青菜	蒜香大陸妹					蒜香油菜					蒜香小白菜					薑絲有機青江菜									
	大陸妹	83	kg			油菜	83	kg			小白菜	83	kg			有機青江菜	83	kg							
	蒜末	0.5	kg			蒜末	0.5	kg			蒜末	0.5	kg			蒜末	0.5	kg							
湯品	藥燉雞湯					榨菜肉絲湯					紅豆湯圓					豆腐蛋花湯									
	中藥包	2	kg			榨菜絲	6	kg			紅豆	10	kg			板豆腐	25	kg							
	雞丁	21	kg		CAS	豬肉絲	9	kg		CAS	小湯圓	20	kg			洗選蛋	15	kg							
					青蔥	0.5	kg			二砂糖	25	kg			青蔥	0.5	kg								
備註	聖女小番茄					豆漿					香蕉/蔬食日					優酪乳					放假				
	總計					總計					總計					總計					總計				

營養師

執行秘書

學務主任

校長