

福科國中午餐食譜數量設計表 112學年度 第一學期 第11週

用餐人數：40										單位：公斤							
日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜用量明細		菜名	青菜用量明細		菜名	青菜用量明細		菜名	湯類用量明細		水果
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
米錢		#REF!	調味料		#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
11月6日	糙米飯	椒麻凍豆腐	凍豆腐切丁	3.0	鵪鶉蛋	鵪鶉蛋	2.0	素蝦花椰	白花菜(CAS)	2.0	季節時蔬	青江菜	2.0	黃瓜菇菇湯	大黃瓜去皮子	2.0	葡萄
			大白菜剖半去心	0.3		小香菇	1.0		杏鮑菇	0.3		薑片	0.1		袖珍菇	0.3	
			薑泥	0.1					彩椒絲	0.3					芹菜	0.1	
			椒麻拌醬	0.1					素蝦仁	1包							
週一			用煮的														
米錢		#VALUE!	調味料		#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
11月7日	小米飯	香酥地瓜	地瓜薯條	3.0	豆瓣豆腐	豆腐切丁(4.2)	3.0	清炒高麗	高麗菜類半去心	2.0	季節時蔬	有機荷葉白菜	2.0	金針三絲湯	乾金針	0.1	橘子
						三色丁	0.3		木耳	0.3		薑片	0.1		金針菇	0.6	
						辣椒	0.1		胡蘿蔔	0.1					胡蘿蔔片	0.3	
週二			小米	1.0													
米錢		#VALUE!	調味料		#REF!			#VALUE!			#REF!			#REF!			4
11月8日	刈包	酸菜素肉排	刈包	40pc	關東煮	蓮藕片	0.2	彩絲海帶	海帶絲	2.0	季節時蔬	福山萵苣	2.0	麻油素雞麵線	白麵線	3.0	
						小三角腐丁	1.0		彩椒絲	0.3		薑片	0.1		素雞丁	0.3	
						水晶餃	0.6		白芝麻	0.1					高麗菜剖半去心	0.3	
			酸菜絲	0.5包		玉米段	0.1								素米血	1包	
			素肉排	40pc		小香菇	0.3								黑蠔菇	0.3	
						胡蘿蔔	0.1										
						芹菜	0.1										
週三			小香菇不切											立冬			
米錢		#VALUE!	調味料		#VALUE!			#REF!			#REF!			#VALUE!			
11月9日	麥片飯	杏菇豆干	四分乾	3.0	洋芋百頁	馬k粗絲	2.0	小瓜什錦	小黃瓜	1.0	季節時蔬	蚵白菜	2.0	海芽蛋花湯	乾海芽	0.2	番茄
			杏鮑菇	0.3		百頁丁	0.6		玉米筍	0.6		薑片	0.1		洗選蛋(CAS)	0.6	
			辣椒	0.1		胡蘿蔔	0.1		甜椒絲	0.2							
						白芝麻	0.1		木耳	0.1							
									胡蘿蔔	0.3							
									素火腿	0.5包							
週四			麥片	1.0													
米錢		#REF!	調味料		#VALUE!			#REF!			#REF!			#REF!			4
11月10日	糙米飯	素蘿蔔糕炒蛋	洗選蛋	2.0	香菇素肉燥	碎豆干丁	2.0	白菜滷	大白菜類半去心	2.0	季節時蔬	油菜	2.0	當歸皮絲湯	白蘿蔔去皮	2.0	保久乳
			素蘿蔔糕	1包		杏鮑菇	0.3		木耳	0.3		薑片	0.1		皮絲	0.3	
			胡蘿蔔絲	0.3		素肉燥	0.1		胡蘿蔔片	0.3					當歸	0.1	
						玉米粒	0.3		油泡	0.3					枸杞	0.1	
						辣椒	0.1										
週五			糙米	1.0													
米錢		#REF!	調味料		#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			

製表：王竣儀

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：林福裕