

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	
米飯	#REF!	調味料			#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
11月6日 週一	糙米飯 糙 米 飯	調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料	凍豆腐切丁	3.0	鵝 蛋 滷 味	鵝鵠蛋	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
			大白菜剝半去心	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							
米飯	#VALUE!	調味料			#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
11月7日 週二	小米飯 香 米 飯	調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料 調味料	地瓜薯條	3.0	豆 瓣 豆 腐	豆腐切丁(4.2)	3.0	清 炒 高 麗	高麗菜剝半去心	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	
米飯	#VALUE!	調味料			#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			4
11月8日 週三	刈包 酸 菜 素 肉 排	調味料 刈包 酸 菜 絲 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	立 冬
						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					高麗菜剝半去心	0.3	
						玉米段	0.1								素米血	1包	
						小香菇	0.3								黑蠻姑	0.3	
						胡蘿蔔	0.1										
						芹菜	0.1										
						小青姑	不										
						切											
						數	几										
米飯	#VALUE!	調味料			#VALUE!			#REF!			#REF!			#VALUE!			
11月9日 週四	麥片飯 杏 菇 豆 干	調味料 麥片 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							
米飯	#REF!	調味料			#VALUE!			#REF!			#REF!			#REF!			4
11月10日 週五	糙米飯 素 蘿 蔔 糕 炒 蛋	調味料 糙 米 飯	洗選蛋	2.0	香 菇 素 肉 燥	碎豆干丁	2.0	白 菜 滷	大白菜剝半去心	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										
米飯	#REF!	調味料			#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			