

福科國中午餐食譜數量設計表 112學年度 第一學期 第21週

用餐人數： 1705

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 | |
| 1月15日 | 小米飯 | 梅香排骨 | 排骨丁(CAS) | 48 | 玉米雞丁 | 玉米粒(CAS) | 60 | 蒜香蒲瓜 | 蒲瓜去皮 | 105 | 季節時蔬 | 芥藍菜 | 90 | 番茄金菇湯 | 番茄去蒂 | 60 | 葡萄 |
| | | | 豬肉丁(CAS) | 96 | | 雞胸丁(CAS) | 39 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 薑絲 | 1 | | 金針菇 | 15 | |
| | | | 彩椒片 | 10 | | 胡蘿蔔丁 | 5 | | 木耳 | 5 | | | | | 蔥花 | 2 | |
| | | | 洋蔥去皮 | 15 | | 毛豆仁 | 4 | | 蒜粗 | 1 | | | | | 雞骨架(CAS) | 20 | |
| | | | 紫蘇梅 | 4罐 | | 蔥花 | 1 | | | | | | | | | | |
| | | | 白話梅 | 2包 | | | | | | | | | | | | | |
| 週一 | | | | | | 今天要醃排骨酥 | | | | | | | | | | | |
| 米錢 | #REF! | 調味料 | | | #REF! | | | #REF! | | | #REF! | | | #REF! | | 小計 | |
| 1月16日 | 麥片飯 | 椒麻雞 | 雞胸丁(CAS) | 150 | 小瓜什錦 | 小黃瓜 | 45 | 鮮菇高麗 | 高麗菜剝半去心 | 100 | 季節時蔬 | 有機青松菜 | 110 | 結頭湯 | 結頭中丁 | 80 | 番茄 |
| | | | 蔥花 | 2 | | 麵腸片 | 24 | | 生香菇 | 6 | | 蒜粗 | 1 | | 芹菜珠 | 2 | |
| | | | 辣椒 | 1 | | 肉片(CAS) | 24 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | |
| | | | 檸檬汁 | 2罐 | | 彩椒片 | 6 | | 蒜粗 | 1 | | | | | | | |
| | | | 醬油 | | | 米血丁(CAS) | 18 | | | | | | | | | | |
| | | | 烏醋 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 糖 | | | 雞胸丁裹粉炸 | | | 今天要炸排骨酥 | | | | | | | | |
| | | | 麻油 | | | | | | | | | | | | | | |
| 週二 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米錢 | #REF! | 調味料 | | | #REF! | | | #REF! | | | #REF! | | | #REF! | | 小計 | |
| 1月17日 | 油蔥香飯 | 嘉義雞肉燥 | 白米 | 120 | 小肉圓 | 小肉圓 | 30 | 醬燒海草 | 海草 | 85 | 季節時蔬 | 菠菜 | 110 | 古早味冬瓜湯 | 冬瓜去皮子 | 90 | 0 |
| | | | 牛頭牌紅蔥醬 | 2罐 | | | | | 皮絲 | 3 | | 胡蘿蔔絲 | 5 | | 排骨丁(CAS) | 24 | |
| | | | 絞肉(CAS) | 66 | | | | | 九層塔 | 1 | | 蒜粗 | 1 | | 紅蔥粗 | 2 | |
| | | | 雞清肉丁(CAS) | 66 | | | | | 辣椒 | 0.2 | | | | | 雞骨架(CAS) | 20 | |
| | | | 杏鮑菇 | 18 | | | | | | | | | | | 芹菜珠 | 2 | |
| | | | 洋蔥去皮 | 40 | | | | | | | | | | | 排骨丁1/15醃 1/16炸 1/17用 | | |
| | | | 紅蔥粗 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 週三 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米錢 | #REF! | 調味料 | | | #REF! | | | #REF! | | | #REF! | | | #REF! | | 小計 | |
| 1月18日 | 紫米飯 | 奶香葷菇雞肉 | 骨腿丁(CAS) | 144 | 銀芽蘿蔔糕 | 綠豆芽 | 40 | 彩絲花椰 | 白花 | 35 | 季節時蔬 | 蚵白菜 | 110 | 黃瓜湯 | 大黃瓜去皮子 | 70 | 橘子 |
| | | | 鴻喜菇 | 9 | | 蘿蔔糕切丁 | 30 | | 青花 | 40 | | 薑絲 | 1 | | 小黑輪 | 18 | |
| | | | 美白菇 | 9 | | 肉片(CAS) | 36 | | 彩椒絲 | 5 | | | | | | | |
| | | | 馬K中丁 | 20 | | 胡蘿蔔絲 | 5 | | 蒜粗 | 1 | | | | | | | |
| | | | 胡蘿蔔 | 5 | | 冬蝦 | 2包 | | | | | | | | | | |
| | | | 青豆仁 | 4.0 | | 沙茶醬 | | | | | | | | | | | |
| | | | 奶粉 | 4包 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 中筋麵粉 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 週四 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米錢 | | | 紫米 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月19日 | 五穀飯 | 茶香滷蛋 | 白煮蛋 | 55 | 紅燒豆腐 | 凍豆腐切丁 | 120 | 白菜滷 | 大白菜頭半去心 | 98 | 季節時蔬 | 油菜 | 102 | 古早味湯圓 | 肉絲(CAS) | 15 | 保久乳 |
| | | | 茶葉 | 1包 | | 三色丁(CAS) | 10 | | 木耳 | 3 | | 蒜粗 | 1 | | 小湯圓 | 60包 | |
| | | | | | | 蔥花 | 1 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 芋頭中丁 | 25 | |
| | | | | | | 辣椒 | 1 | | 油泡 | 6 | | | | | 金針菇 | 10 | |
| | | | | | | | | | 蒜末 | 1 | | | | | 韭菜段 | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 芹菜段 | 5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 乾香菇絲 | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 冬蝦 | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 雞骨架(CAS) | 20 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 紅蔥醬 | 1 | |
| 週五 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米錢 | | | 203停餐 | 33 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 五穀米 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 米錢 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

製表： 王竣儀

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：林福裕