

福科國中午餐食譜數量設計表 112學年度 第二學期 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	個人量		材料	個人量		材料	個人量		材料	個人量		材料	個人量	
4月22日	紫米飯	花生麵筋	熟花生	1.0	小瓜什錦	小黃瓜	0.6	美味花椰	青花(CAS)	2.0	季節時蔬	青江菜	2.0	南瓜湯	南瓜粗絲	2.0	香梨
			油泡	3.0		鵪鶉蛋	0.6		筊白筍	0.3		薑片	0.1		洗選蛋(Q)	0.6	
			香菇絲	0.3		素米血	1包		胡蘿蔔	0.1							
						百頁丁	0.6										
						彩椒片	8.0										
週一																	
米錢			紫米	1.0	#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
4月23日	麥片飯	田園炸物	蘿蔔糕丁	2.0	八寶干丁	桶筍丁	0.6	清甜高麗	高麗菜剖半去心	2.0	荷葉白菜	有機黑葉白菜	2.0	海芽湯	乾海芽	0.2	葡萄
			大黑干丁	0.6		豆干丁	2.0		胡蘿蔔片	0.3		薑片	0.1		金針菇	0.3	
			蘆筍	0.3		胡蘿蔔丁	0.3		生香菇	0.6					味噌	0.1	
			玉米筍	0.3		玉米粒	0.6										
			茄子	0.6													
週二			麥片	1.0													
4月24日	白油麵	藕香油腐	小三角油腐	2.0	銀絲卷	銀絲卷	40PC	蒲瓜年糕	蒲瓜片	2.0	季節時蔬	油菜	2.0	古早味素鴨湯	素鴨片	1.0	
			蓮藕片	1包					寧波年糕	0.6		薑片	0.1		綠豆芽	0.6	
			甜豆	0.3					鴻喜菇	0.1					白蘿蔔細絲	0.6	
									胡蘿蔔片	0.1					酸菜絲(CAS)	0.3	
									腐竹	0.6					胡蘿蔔絲	0.1	
															乾香菇絲	0.1	
															薑絲	0.1	
週三			白油麵	1.0													
				90.0													
4月25日	糙米飯	筍乾豆輪	豆輪	1.0	客家小炒	西芹	1.0	清甜大白	大白菜剖半去心	2.0	季節時蔬	空心菜	2.0	玉米湯	玉米段	0.6	蜜棗
			筍乾	0.3		胡蘿蔔	0.3		木耳	0.3		薑片	0.1		大黃瓜去皮子	1.0	
			薑片	0.1		豆干片	0.6		胡蘿蔔	0.1					芹菜	1.0	
						辣椒	0.1										
週四																	
			糙米	1.0													
4月26日	小米飯	番茄炒蛋	洗選蛋(CAS)	2.0	金菇豆包	炸豆包切4丁	2.0	絲瓜嫩腐	絲瓜去皮	2.0	季節時蔬	小白菜	2.0	仙草蜜	仙草凍	3.0	保久乳
			番茄	0.6		金針菇	0.3		嫩豆腐	1.0		薑片	0.1		紅糖	0.1	
			番茄糊	0.1		木耳	0.1		胡蘿蔔	0.1					二砂	0.1	
週五																	
			小米	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