

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：1695

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	剝皮辣椒雞	骨腿丁(CAS)	150	小瓜什錦	小黃瓜	60	蒜味花椰	青花(CAS)	120	季節時蔬	青江菜	130	南瓜湯	南瓜粗絲	60	香梨
			剝皮辣椒	1箱		豬肉片(CAS)	30		筊白筍	10		薑絲	1		洗選蛋(Q)	16	
			香菇	12		米血丁(CAS)	12		胡蘿蔔	5					蔥花	2	
			蔥花	1		百頁丁	15		蒜粗	1					雞骨架(CAS)	20	
			辣椒	1		彩椒片	8										
週一																	
米錢			紫米	10	#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
4月23日	麥片飯	炸雞腿	雞腿/6(CAS)	100	八寶干丁	絞肉(CAS)	48	蝦皮高麗	高麗菜剖半去心	100	荷葉白菜	有機黑葉白菜	110	海芽湯	乾海芽	2	葡萄
						桶筍丁	24		胡蘿蔔片	5		蒜粗	1		金針菇	20	
						豆干丁	30		生香菇	6					蔥花	2	
						胡蘿蔔丁	5		蝦皮	2包					雞骨架(CAS)	20	
						玉米粒	15		蒜粗	1					味噌	2箱	
						蔥花	1										
週二			麥片	15													
4月24日	白油麵	烤雞堡	雞堡(CAS)	50	銀絲卷	銀絲卷	30	蒲瓜年糕	蒲瓜片	85	季節時蔬	油菜	110	古早味鴨肉湯	鴨丁(Q)(15KG)	60	
			烤						雞清肉丁(CAS)	18		蒜粗	1		綠豆芽	50	
									寧波年糕	12					白蘿蔔細絲	50	
									鴻喜菇	12					韭菜段	5	
									胡蘿蔔片	5					酸菜絲(CAS)	12	
									蒜粗	1					胡蘿蔔絲	5	
週三			白油麵	270											紅蔥粗	2	
				90											乾香菇絲	1.2	
															薑絲	1	
															雞骨架(CAS)	20	
4月25日	糙米飯	筍乾扣肉	豬肉丁(CAS)	90	客家小炒	西芹	60	蒜味大白	大白菜醃半去心	120	季節時蔬	空心菜	90	玉米湯	玉米段	20	蜜棗
			豬腳丁(Q)	24		胡蘿蔔	10		木耳	5		蒜粗	1		大黃瓜去皮子	70	
			筍乾	48		豬肉片(CAS)	30		胡蘿蔔	5					雞骨架(CAS)	20	
			薑片	1		豆干片	30		蒜泥	2					芹菜	2	
			蒜仁	1		辣椒	1										
			蔥花	1.0													
週四			糙米	20													
4月26日	小米飯	番茄炒蛋	洗選蛋(CAS)	96	金菇豆包	炸豆包切4丁	69	絲瓜燴魚丸	絲瓜去皮	130	季節時蔬	小白菜	105	仙草蜜	仙草凍	100	保久乳
			番茄	50		金針菇	10		小魚丸(CAS)	18		薑絲	1		紅糖	1箱	
			蔥花	2		木耳	5		胡蘿蔔	5					二砂	1袋	
			番茄糊	2桶		蒜泥	1.0		蝦皮	2包							
									蒜粗	1							
週五			小米	20													
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