

福科國中午餐食譜數量設計表 112學年度 第二學期 第17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	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
6月3日	五穀飯	梅干扣肉	排骨丁(CAS)	36	小瓜什錦	小黃瓜片	45	蝦皮竹筍	竹筍粗絲	95	季節時蔬	小白菜	99	金菇二絲湯	金針菇	25	桃接李
			豬肉丁(CAS)	84		雞胸丁(CAS)	36		木耳	5		蒜粗	1		冬粉	9	
			梅乾菜	24		筍白筍片	15		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	5	
			薑片	1		甜椒片	10		蝦皮	2包		用餐人數	1522		豬肉絲(CAS)	12	
			蒜仁	1		辣椒	0.3					314	32		蔥花	1	
			辣椒	0		蒜粗	1					306	34		雞骨架(CAS)	20	
												311	35				
週一			五穀米	18													
米錢	#REF!		調味料		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		小計		
6月4日	糙米飯	香酥雞腿	雞腿(CAS)	100	麻婆豆腐	豆腐切丁(4.2)	113.4	絲瓜麵線	絲瓜去皮	93	季節時蔬	有機白莧菜	105	黃瓜湯	大黃瓜去皮子	60	茂谷
						胡蘿蔔丁	5		白麵線	9		蒜粗	1		袖珍菇	9	
						玉米粒(CAS)	5		胡蘿蔔	5					黑蠔菇	9	
						絞肉(CAS)	6		蒜粗	1		用餐人數	1566		雞骨架(CAS)	20	
						蔥花	1					308	33				
						辣椒	0.3					301	35				
												316	30				
週二			糙米	18													
米錢	#VALUE!		調味料		#REF!		#VALUE!		#REF!		#REF!		#REF!		小計		4
6月5日	肉粽	照燒肉排	肉粽	150g	海結什錦	海帶結	45	季節時蔬	福山萵苣	110	供應粽子 當天改成 3菜一湯 保久乳 當週取消	大麵羹	大麵羹	120	豆漿		
			已預定			油腐丁	23		蒜粗	1			豆芽菜	50			
						彩椒片	10						肉絲(CAS)	36			
						魚丸(CAS)	18						韭菜段	5			
						蔥花	1						碎脯	24			
						辣椒	0.3						蝦皮	2			
						金鑽里肌(CAS)	60						乾香菇絲	2			
週三																	
米錢	#VALUE!		調味料		#VALUE!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		小計		
6月6日	麥片飯	香菇燒雞	骨髓丁(CAS)	141	白菜羹	大白菜頭半去心	95	清甜蒲瓜	蒲瓜粗絲	100	季節時蔬	油菜	105	海苔雪花湯	海苔細片	15包	葡萄
			小香菇	15		魷魚羹(CAS)	12		黑蠔菇	6		薑絲	1		洗選蛋(CAS)	16	
			豆薯中丁	10		豬肉絲(CAS)	12		韓式年糕	10					蔥花	2	
			蔥花	1		木耳	6		油豆皮(1.8)	3.6					雞骨架(CAS)	20	
			辣椒	0.3		胡蘿蔔絲	5		蒜粗	1							
						胡蘿蔔絲	5										
						蒜粗	1										
週四			麥片	20													
米錢	#REF!		調味料		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#VALUE!		小計		4
6月7日	紅藜麥飯	肉鬆蒸蛋	洗選蛋	80	馬鈴薯燉百頁	百頁丁	80	什錦冬瓜	冬瓜去皮子	75	季節時蔬	蚵白菜	95	珍珠奶茶	粉圓	30	
			肉鬆	6		馬鈴薯去皮	10		素火腿	10		小魚乾	4.0		紅茶	1袋	
			豆漿	15		培根(CAS)	8		魷魚圈(CAS)	15		薑絲	1		奶粉	18包	
			海苔細片	2包		洋蔥片	5		薑絲	1		用餐人數	1557		二砂	1袋	
			白芝麻	1包								301	33				
												311	35				
												315	33				
週五			紅藜麥	16													
米錢	#REF!		調味料		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#VALUE!		小計		

製表： 王竣儀

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：林福裕