

福科國中午餐食譜數量設計表 112學年度 第一學期 第10週(素食)

用餐人數： 35

!重單位：公斤 個人量：：

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	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	
10月28日	紅藜麥飯	宮保素雞	◎素雞片	2.0	57.1	甜豆精靈菇	甜豆	0.3	8.6	銀芽干絲	綠豆芽	2.0	57.1	季節時蔬	小白菜	2.0	1.1	黃瓜金菇湯	大黃瓜(削半去心)	2.0	1.1	百香果
			小黃瓜片	0.1	2.9		精靈菇	1.0	28.6		◎白干絲	0.6	17.1		薑絲	0.1	0.1		金針菇	0.2	0.1	
週一			彩椒片	0.1	2.9		◎腐竹	0.5	14.3		胡蘿蔔	0.1	2.9									
			◎乾辣椒	適量			紫山藥	1.0	28.6		木耳	0.1	2.9									
			◎腰果	0.1	2.9																	
			白米	2.4	68.6																	
			◎紅藜麥	0.4	11.4																	
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	
10月29日	五穀米	五柳燒豆包	◎炸豆包	2.0	57.1	海山滷味	白蘿蔔中丁	1.0	28.6	白綠雙星	青花(CAS)	1.2	34.3	季節時蔬	有機小松油菜	2.0	57.1	筍香湯	麻竹筍切片	2.0	1.1	柚子
			大白菜	1.0	28.6		◎素水晶餃	0.6	17.1		白花(CAS)	1.2	34.3		薑絲	0.1	2.9					
週二			木耳	0.1	2.9		◎素米血	0.45	12.9		彩椒絲	0.1	2.9									
			鴻喜菇	0.1	2.9		◎小三角腐丁	1.0	28.6		生香菇	0.1	2.9									
							胡蘿蔔中丁	0.2	5.7													
							辣椒醬															
							醬油膏															
			白米	2.4	68.6																	
			◎五穀米	0.4	11.4																	
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	
10月30日	德式肉醬拌麵	德式素肉醬	◎碎豆干丁	2.2	62.9	香酥炸蛋	◎白煮蛋	55	55	手撕奶香麵包	◎手撕奶香麵包	40	40	季節時蔬	油菜	2	57.1	田園蔬菜湯	佛手瓜切片	2.0	57.1	
			玉米粒	0.5	14.3																	
週三			番茄去蒂	0.5	14.3																	
			杏鮑菇	0.5	14.3																	
			胡蘿蔔丁	0.3	8.6																	
			青豆仁	0.1	2.9																	
			◎蠶豌豆	0.3	8.6																	
			◎洋香菜碎葉	2																		
			番茄醬																			
			番茄糊																			
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	
10月31日	麥片飯	香菇百頁	◎百頁片	2.5	71.4	廟口白菜羹	大白菜(削半去心)	2.0	57.1	辣味海根	◎海帶根	2.0	57.1	季節時蔬	芥藍菜	2.0	57.1	薑絲冬瓜湯	冬瓜去皮子	2.0	57.1	橘子
			小香菇	0.5	0.3		木耳	0.3	8.6		◎熟花生	0.3	8.6		薑絲	0.1	2.9		薑絲	0.1	2.9	
週四			杏鮑菇	0.5	0.3		胡蘿蔔	0.1	2.9		◎白干絲	0.3	8.6									
							◎素肉羹	1.0	28.6		◎冬粉	0.1	2.9									
							◎素肉絲	0.7	20.0		辣椒	0.1	2.9									
											薑絲	0.1	2.9									
											辣豆瓣醬											
			白米	2.4	68.6																	
			◎麥片	0.4	11.4																	
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	
11月1日	糙米飯	素肉鬆蒸蛋	◎洗滌蛋(Q)	2.0	57.1	茶香黑干丁	◎大黑干丁	2.0	57.1	絲瓜燴素丸	絲瓜去皮	2.0	57.1	季節時蔬	福山苜蓿	2.0	57.1	大滷湯	高麗菜(削半去心)	2.0	57.1	保久乳
			◎素肉鬆	0.3	8.6		◎白芝麻	0.1	2.9		◎素小湯丸	0.3	8.6		薑絲	0.1	2.9		◎洗滌蛋	0.2	0.1	
週五			◎豆漿	0.1	2.9		滷包	0.1	2.9		胡蘿蔔	0.1	2.9									
			◎海苔細片	0.1	2.9		紅茶包	0.1	2.9													
			白米	2.4	68.6																	
			◎糙米	0.4	11.4																	
			材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量		材料	總量	個人量	

製表：王竣儀

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：林福裕

使用台灣豬肉；◎表示含有以下過敏原之一(甲殼類、芒果、花生、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、穀物類、大豆類、亞硫酸鹽類、魚類等及其!

☆提醒家長協助學童多元化攝取各種營養素及健康飲食，以維護學生健康。