

福科國中午餐食譜數量設計表 113學年度 第一學期 第14週(素食)

用餐人數： 35

總重單位：公斤 個人量：克

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	
11月25日	週一	◎紅藜麥飯	◎炸豆包切4丁	2.0	◎洋芋干丁	馬K中丁	1.0	◎彩絲銀芽	綠豆芽	2.0	◎季節時蔬	空心菜	2.0	◎結頭湯	結頭中丁	2.0	橘子
			番茄去蒂	0.6		◎四分干	1.0		彩椒絲	0.3		薑絲	0.1		◎素排骨	0.3	
			杏鮑菇	0.1		胡蘿蔔	0.3		黃豆芽	0.3							
			◎義大利香料	適量		白芝麻	0.1										
			櫛瓜	0.2													
			白米	2.4													
			◎紅藜麥	0.4													
米錢			材料	總量	#REF!	材料	總量	#REF!	材料	總量	#REF!	材料	總量	#REF!	材料	總量	
11月26日	週二	◎麥片飯	◎白煮蛋	37pc	◎三杯凍豆腐	◎凍豆腐丁	3.0	◎木鬚高麗	高麗菜(半去心)	2.0	◎季節時蔬	有機黑葉白	2.0	◎剝皮辣椒牛蒡湯	牛蒡片	0.6	葡萄
						鮮筍片	0.3		胡蘿蔔	0.1		薑絲	0.1		白蘿蔔去皮	2.0	
						九層塔	0.1		木耳	0.2				◎剝皮辣椒	0.1		
						辣椒	0.1		◎豆干片	0.6				胡蘿蔔片	0.1		
			白米	2.4													
			麥片	0.4													
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
11月27日	週三	◎小時候大餅	◎小時候大餅	50G	◎古早味菜脯	◎碎豆干丁	1.5	◎清甜冬瓜	冬瓜去皮子	2.5	◎季節時蔬	青江菜	2.0	◎香菇素肉粥	白米	2.0	
						◎碎脯	0.6		鴻喜菇	0.3		薑絲	0.1		◎素肉絲	0.5	
			◎四角油豆腐	37pc		豆薯小丁	0.5		胡蘿蔔	0.1				高麗菜(半去心)	0.6		
						豆鼓	適量		蒟蒻白板	0.3				玉米粒(CAS)	0.6		
						辣椒	適量							乾香菇絲	0.1		
														胡蘿蔔丁	0.5		
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
11月28日	週四	◎紫米飯	◎素雞片	1.8	◎沙茶時蔬腐竹	小黃瓜	2.0	◎杏菇海茸	◎海茸	2.0	◎季節時蔬	福山萵苣	2.0	◎玉米皮絲湯	玉米段	2.0	柳丁
			芋頭	0.5		◎腐竹	0.6		杏鮑菇	0.3		薑絲	0.1		◎皮絲	0.3	
			◎毛豆仁	1.0		彩椒片	0.5		薑泥	0.1				◎山藥去皮	1.0		
						素沙茶醬			胡蘿蔔	0.2				◎枸杞	0.1		
			白米	2.4													
			◎紫米	0.4													
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
11月29日	週五	◎小米飯	◎洗選蛋	2.0	◎紅燒豆輪	◎特小豆輪	1.2	◎白菜滷	大白菜(半去心)	2.0	◎季節時蔬	油菜	2.0	◎珍珠奶茶	◎粉圓	2.0	
			鴻喜菇	0.24		薑泥	0.1		生香菇	0.3		鴻喜菇	0.2		二砂	適量	
			胡蘿蔔絲	0.1		熟花生	0.3		冬粉	0.1				◎奶粉	適量		
						胡蘿蔔	0.1		胡蘿蔔	0.3				紅茶	適量		
			白米	2.4													
			◎小米	0.4													
			調味料														

製表： 王峻儀

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。