

福科國中午餐食譜數量設計表 113學年度 第一學期 第14週

用餐人數：1746

總重單位：公斤 個人量：克

日期	主食	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		材料	總量
11月25日	◎紅藜麥飯	骨雞丁(CAS)	144	82	◎洋芋絞肉	馬K中丁	85	49	◎雙芽彩繪	綠豆芽	70	40	◎季節時蔬	空心菜	90	52	◎結頭湯	結頭中丁	80	46	◎橘子		
		番茄去蒂	40	23		絞肉(CAS)	30	17		黃豆芽	15	9		薑絲	1	1		◎海菜豆腐(CAS)	15	9			
杏鮑菇	9	5	胡蘿蔔	5		3	彩椒絲	8		5						雞骨粥(CAS)		20	11				
洋蔥去皮	10	6	蔥花	2		1	蒜粗	1		1						蔥花		2	1				
櫛瓜	15	9	◎白芝麻	1		1																	
◎義大利香料	1罐																						
週一		白米	120	69																			
		◎紅藜麥	20	11																			
11月26日	◎鹽酥雞	雞胸丁(CAS)	150	86	◎三杯凍豆腐	◎凍豆腐丁	100	57	◎木鬚高麗	高麗菜(半去心)	110	63	◎季節時蔬	有機黑寡白	110	63	◎剝皮辣椒牛蒡湯	牛蒡片	30	17	◎葡萄		
						豬肉片(CAS)	12	7		胡蘿蔔	5	3		蒜粗	1	1		白蘿蔔中丁	45	26			
						筍片	24	14		木耳	6	3								◎剝皮辣椒		24	14
						九層塔	2	1		蒜粗	1	1								蔥花		2	1
						辣椒	1	1												胡蘿蔔片		5	3
																				雞骨粥(CAS)		20	11
週二		白米	120	69																			
		◎麥片	20	11																			
11月27日	◎小時候大餅	◎小時候大餅	50G	50	◎古早味菜脯	◎小魚乾	6	3	◎紅燒冬瓜	冬瓜去皮子	110	63	◎季節時蔬	青江菜	125	72	◎香菇雞肉粥	白米	60	34	◎		
						碎脯	48	27		鴻喜菇	6	3		薑絲	1	1		雞清肉丁(CAS)	36	21			
						豆薯小丁	35	20		胡蘿蔔	5	3								高麗菜(半去心)		50	29
						◎豆鼓	1.2	1		絞肉(CAS)	9	5								玉米粒(CAS)		30	17
						辣椒	1	1		蒜粗	1	1								紅蔥末		2	1
						蔥花	1	1												乾香菇絲		2	1
週三																蔥花	2	1					
																雞骨粥(CAS)	20	11					
																胡蘿蔔丁	5	3					
																◎小米	10	6					
11月28日	◎紫芋燒鴨	鴨丁(Q)	135	77	◎沙茶時蔬肉片	小黃瓜	50	29	◎杏菇海茸	◎海茸	82	47	◎季節時蔬	福山高麗	110	63	◎玉米黑輪湯	玉米段	60	34	◎柳丁		
		芋頭塊	40	23		豬肉片(CAS)	36	21		杏鮑菇	12	7		薑絲	1	1		◎小黑輪(CAS)	18	10			
						米血丁(CAS)	15	9		蒜泥	1	1								◎皮絲		12	7
						甜椒片	10	6		薑泥	1	1								雞骨粥(CAS)		20	11
						蒜粗	1	1		胡蘿蔔	8	5								蔥花		2	1
						◎柴魚花	2	1															
週四		白米	120	69																			
		◎紫米	20	11																			
11月29日	◎小米飯	◎洗滌蛋	100	57	◎紅燒豆輪	◎特小豆輪	50	29	◎白菜冬粉	大白菜(半去心)	100	57	◎季節時蔬	油菜	110	63	◎珍珠奶茶	◎粉圓	33	19	◎		
		◎吻仔魚	7	4		蒜泥	1	1		生香菇	6	3		蒜粗	1	1		二砂	1袋				
						薑泥	1	1		冬粉	6	3								◎奶粉		1袋	
						◎熟花生	5	3		胡蘿蔔	5	3								紅茶		1袋	
						胡蘿蔔	5	3		蒜粗	1	1											
週五		白米	120	69																			
		◎小米	20	11																			
米錢	◎REF1	調味料			◎REF1				◎REF1				◎REF1										

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。