

# 福科國中午餐食譜數量設計表 113學年度 第一學期 第21-22週(素)

用餐人數： 40

總重單位：公斤 個人量：克

日期	主菜	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	
1月13日	◎糙米飯	百頁丁	3.0	85.7	◎什錦蘿蔔羹	白蘿蔔粗絲	2.0	57.1	◎白菜粉絲	◎大白菜剖半去心	2.0	57.1	◎季節時蔬	芥藍菜	2.0	57.1	◎黃瓜湯	大黃瓜	2.0	57.1	◎芭樂
		黑綠菇	0.3	8.6		胡蘿蔔	0.1	2.9		粉絲	0.3	8.6		薑絲	0.1	2.9		◎洗選蛋	0.5	14.3	
週一		馬K中丁	0.2	5.7		素香菇羹	0.6	17.1		木耳	0.1	2.9						芹菜珠	0.1	2.9	
		胡蘿蔔中丁	0.1	2.9		素肉絲	0.5	14.3		胡蘿蔔	0.1	2.9						素丸	0.3	8.6	
		◎奶粉	0.1	2.9																	
		白米	120.0	68.7		◎中筋麵粉	0.1	0.1													
		◎糙米	20.0	11.5		◎鮮奶油	0.1	0.1													
1月14日	◎五穀飯	凍豆腐丁	3.0	85.7	◎椒鹽雙拼	芋頭中丁	1.0	28.6	◎彩絲銀芽	綠豆芽	2.0	57.1	◎季節時蔬	有機山茼蒿	2.0	57.1	◎剝皮辣椒素雞湯	結頭中丁	1.5	42.9	◎櫻桃
		洋菇	0.4	11.4		◎地瓜球(1.5)	1.5	42.9		甜椒絲	0.6	17.1		薑絲	0.1	2.9		素雞丁	0.6	17.1	
週二		◎黑胡椒醬				大黑干丁	1.2	34.3		木耳	0.1	2.9						乾香菇	0.1	2.9	
		◎蘑菇醬				椒鹽粉	0.1	2.9										胡蘿蔔	0.1	2.9	
		白米	120.0	68.7														◎削皮辣椒(3公斤)	0.1	2.9	
		◎麥片	20.0	11.5														薑片	0.1	2.9	
1月15日	◎香菇炊飯	白米	120.0	68.7	◎烤餐包	◎餐包	30.0	30.0	◎醬燒海茸	◎海茸	2.0	57.1	◎季節時蔬	菠菜	2.0	57.1	◎古早味冬瓜湯	冬瓜去皮子	2.0	57.1	◎0
		三色丁	0.5	14.3			精靈菇	0.2		5.7	胡蘿蔔絲	0.3		8.6	素羊肉	0.3		8.6			
週三		高麗菜	0.6	17.1						彩椒絲	0.2	5.7		薑絲	0.1	2.9		芹菜珠	0.1	2.9	
		鴻喜菇	0.12	3.4						◎腐竹	0.3										
		毛豆仁	0.5	14.3																	
		碎豆干丁	3.0	85.7																	
		杏鮑菇	2.0	57.1																	
1月16日	◎紫米飯	素雞片	1.2	34.3	◎客家小炒	西芹	1.5	42.9	◎清炒花椰	白花椰	2.2	62.9	◎季節時蔬	油菜	2.0	57.1	◎南瓜湯	南瓜粗絲	2.0	57.1	◎桶柑
		四季豆	1.0	28.6		胡蘿蔔	0.3	8.6		胡蘿蔔	0.3	8.6		薑絲	0.1	2.9		金針菇	0.3	8.6	
週四		素火腿	1.0	28.6		◎豆干片	0.6	17.1		木耳	0.1	2.9									
		甜麵醬				辣豆瓣醬	0.1	2.9													
		白米	120.0	68.7																	
		◎紫米	20.0	11.5																	
1月17日	◎茶葉蛋	◎帶殼白煮蛋	55.0	55.0	◎沙茶黑干丁	◎大黑干丁	2.2	62.9	◎清炒高麗	◎高麗菜剖半去心	2.0	57.1	◎季節時蔬	青江菜	2.0	57.1	◎水果茶	◎山粉圓	1.0	28.6	◎葡萄
		紅茶包				◎素沙茶醬	0.1	2.9		生香菇	0.3	8.6		薑絲	0.1	2.9		◎椰果(4k)	0.6	17.1	
週五		滷包				◎白芝麻	0.1	2.9		胡蘿蔔	0.1	2.9						鳳梨去皮	1.0	28.6	
																		蘋果不去皮切丁	1.0	28.6	
		白米	120.0	68.7														百香果原汁			
		◎紅藜麥	20.0	11.5														檸檬汁			
																		二砂			
																		紅茶			
1月20日	◎萬巒豆干	四分干	2.0	57.1	◎海結總匯	◎海帶結	1.0	28.6	◎雙色花椰	青花菜	1.0	28.6	◎季節時蔬	有機黑葉白菜	2.0	57.1	◎味噌湯	◎洗選蛋	0.6	17.1	◎葡萄
		皇帝豆	1.0	28.6		◎素丸	0.6	17.1		白花菜	1.0	28.6		薑絲	0.1	2.9		◎油豆皮	0.4	11.4	
週一		薑片	0.1	2.9		◎素水晶餃	1.2	34.3		木耳	0.3	8.6						金針菇	0.5	14.3	
						胡蘿蔔	0.1	2.9		彩椒絲	0.3	8.6						◎味噌	0.1	2.9	
		白米	120.0	68.7																	
		◎五穀米	20.0	11.5																	

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、魚類等及其製品)  
 ☆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。