

福科國中午餐食譜數量設計表 113學年度 第二學期 第4週

用餐人數： 1724

總重單位：公斤 個人量：克

日期	主菜名	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		材料
3月3日	◎ 小米飯	◎ 骨丁(CAS)	153	89	◎ 白菜肉片	◎ 大白菜(半去心)	90	52	◎ 彩絲海茸	◎ 海茸	90	52	◎ 季節時蔬	◎ 菠菜	115	67	◎ 南瓜湯	◎ 南瓜粗絲	70	41	◎ 桶柑	
		◎ 杏鮑菇	18	10		◎ 胡蘿蔔	5	3		◎ 青蒜片	2	1		◎ 蒜粗	1	1		◎ 洗淨蛋(CAS)	10	6		◎ 蔥花
週一	◎ 港市鼓油雞	◎ 蔥花	2	1	◎ 豬肉片(CAS)	◎ 生荀絲	12	7	◎ 彩絲海茸	◎ 蒜泥	2	1	◎ 季節時蔬				◎ 南瓜湯	◎ 雞骨架(CAS)	20	12	◎ 桶柑	
		◎ 豆鼓	1	1		◎ 木耳	5	3		◎ 彩椒絲	8	5										
週一	◎ 白米	◎ 白米	120	69	◎ 白米	◎ 木耳	5	3	◎ 白米	◎ 蒜粗	1	1	◎ 白米				◎ 白米			◎ 白米		
		◎ 小米	20	11		◎ 蒜粗	1	1														
3月4日	◎ 麥片飯	◎ 魚丁(CAS)	190	110	◎ 黑胡椒肉絲	◎ 豬肉絲(CAS)	36	21	◎ 蒜香花椰	◎ 白花菜切好	80	46	◎ 季節時蔬	◎ 有機黑菜白菜	115	67	◎ 仙草雞湯	◎ 白蘿蔔去皮	80	46	◎ 棗子	
		◎ 地瓜中丁	60	35		◎ 洋蔥去皮	80	46		◎ 彩椒絲	6	3		◎ 薑絲	1	1		◎ 骨丁(CAS)	24	14		◎ 乾香菇
週二	◎ 椒鹽魚丁	◎ 椒鹽粉			◎ 黑胡椒醬	◎ 胡蘿蔔	5	3	◎ 蒜香花椰	◎ 木耳	6	3	◎ 季節時蔬				◎ 仙草雞湯	◎ 枸杞	3.6	2	◎ 棗子	
		◎ 白米	120	69		◎ 金針菇	10	6		◎ 蒜粗	1	1						◎ 紅棗	3.6	2		◎ 薑片
週二	◎ 麥片	◎ 麥片	20	11	◎ 蒜香花椰	◎ 黑胡椒醬			◎ 蒜香花椰				◎ 季節時蔬				◎ 仙草雞湯	◎ 燒仙草原汁	40	23	◎ 棗子	
		◎ 白米	120	69		◎ 蒜香花椰																
3月5日	◎ 刈包	◎ 里肌肉排	1750PC	60	◎ 古早味碎脯	◎ 豆干丁	30	17	◎ 韭菜銀芽	◎ 綠豆芽	85	49	◎ 季節時蔬	◎ 小白菜	110	64	◎ 香菇瘦肉粥	◎ 白米	70	41	◎ 藍莓*7	
		◎ 碎脯	30	17		◎ 豆薯小丁	30	17		◎ 韭菜	3	2		◎ 蒜粗	1	1		◎ 豬肉絲(CAS)	30	17		◎ 高麗菜(半去心)
週三	◎ 刈包	◎ 刈包	1800PC	60	◎ 古早味碎脯	◎ 豆鼓	1	1	◎ 韭菜銀芽	◎ 木耳	5	3	◎ 季節時蔬				◎ 香菇瘦肉粥	◎ 胡蘿蔔丁	10	6	◎ 藍莓*7	
		◎ 刈包	1800PC	60		◎ 辣椒	1	1		◎ 蒜粗	1	1						◎ 芋頭小丁	40	23		◎ 紅蔥末
3月6日	◎ 五穀飯	◎ 骨丁(CAS)	153	89	◎ 柴香魷魚丸	◎ 魷魚丸(CAS)	24	24	◎ 木鬚高麗	◎ 高麗菜(半去心)	105	61	◎ 季節時蔬	◎ 青江菜	130	75	◎ 黃瓜玉米湯	◎ 大黃瓜(半去心)	60	35	◎ 藍莓*7	
		◎ 番茄	50	29		◎ 柴魚片	1.2	1		◎ 胡蘿蔔	5	3		◎ 蒜粗	1	1		◎ 小米	12	7		◎ 芋頭
週四	◎ 義式番茄燒雞	◎ 洋蔥去皮	10	6	◎ 柴魚片	◎ 白芝麻	1	0	◎ 木鬚高麗	◎ 木耳	3	2	◎ 季節時蔬				◎ 黃瓜玉米湯	◎ 小黑輪	12	7	◎ 藍莓*7	
		◎ 椰瓜	20	12		◎ 海苔細片	1	1		◎ 蒜粗	1	1						◎ 芹菜	2	1		◎ 雞骨架(CAS)
週四	◎ 茄汁排骨	◎ 茄汁	1	1	◎ 柴魚片	◎ 海苔細片	1	1	◎ 木鬚高麗	◎ 蝦皮	1.2	1	◎ 季節時蔬				◎ 黃瓜玉米湯	◎ 芹菜	2	1	◎ 藍莓*7	
		◎ 茄汁	1	1																		
週四	◎ 茄汁排骨	◎ 茄汁	1	1	◎ 柴魚片	◎ 海苔細片	1	1	◎ 木鬚高麗				◎ 季節時蔬				◎ 黃瓜玉米湯	◎ 芹菜	2	1	◎ 藍莓*7	
		◎ 茄汁	1	1																		
3月7日	◎ 糙米飯	◎ 洗淨蛋(CAS)	96	56	◎ 泡菜麵腸	◎ 雞腿切片	75	44	◎ 結頭羹	◎ 結頭粗絲	90	52	◎ 季節時蔬	◎ 福山高菜	115	67	◎ 山粉圓甜湯	◎ 山粉圓	4	2	◎ 保久乳	
		◎ 玉米粒	30	17		◎ 韓式泡菜	21	12		◎ 胡蘿蔔絲	5	3		◎ 蒜粗	1	1		◎ 椰果	10	6		◎ 椰果
週五	◎ 糙米飯	◎ 胡蘿蔔丁	10	6	◎ 結頭羹	◎ 韭菜段	5	3	◎ 結頭羹	◎ 魷魚羹	12	7	◎ 季節時蔬				◎ 山粉圓甜湯	◎ 二砂	20	12	◎ 保久乳	
		◎ 乳酪絲	15	9		◎ 蒜粗	1	1		◎ 鴻喜菇	6	3						◎ 紅茶	10	6		◎ 紅茶
週五	◎ 糙米飯	◎ 白米	120	69	◎ 結頭羹	◎ 蒜粗	1	1	◎ 結頭羹	◎ 毛豆仁	3	2	◎ 季節時蔬				◎ 山粉圓甜湯			◎ 保久乳		
		◎ 糙米	20	11																		

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。