

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第二學期 第15週

用餐人數:

40人

日期	主食	菜名	主菜用量明細		副菜用量明細		青菜用量明細		青菜用量明細		湯類用量明細		水果
			材料	個人量	材料	總量	材料	總量	材料	總量	材料	總量	
5月19日 週一	糙米 糙米飯	梅汁素排骨	素排骨	3.0	麻竹筍切絲	1.0	大白菜(半去心)	2.0	空心菜	2.0	絲瓜	2.0	桃接李
			彩椒片	1.0	豆干片	0.6	有機木耳	0.3	薑片	0.1	白麵線	0.3	
			香菇	0.3	胡蘿蔔絲	0.1	胡蘿蔔	0.1			紅棗	0.1	
			紫蘇梅		芹菜段	0.1					薑絲	0.1	
			白話梅		香菇絲	0.1					角螺	0.1	
											枸杞	0.1	
			糙米	1.0									
米錢		調味料	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		
5月20日 週二	紅藜麥 紅藜麥飯	德式素火腿炒蛋	鵪鶉蛋	1.0	洗邊蛋(CAS)	2.0	青花菜(CAS)	2.0	有機小松菜	2.0	白蘿蔔中丁	1.0	茂谷
			大黑干丁	1.2	素火腿	1.0	彩椒絲	0.3	薑片	0.1	玉米段	0.3	
			馬鈴薯大丁	1.0	毛豆仁	0.1	木耳	0.1			胡蘿蔔中丁	0.1	
			蜂蜜芥末醬				小番茄	0.1			牛蒡切片	0.1	
											乾香菇	0.1	
											芹菜	0.1	
			紅藜麥	1.0									
			調味料										
5月21日 週三	台式素炸醬麵	敏豆素魚	白扁麵	6.0	敏豆	1.0	水餃	90pc	青江菜	2.0	乾海芽	0.1	味增海芽湯
					素白帶魚	20片			薑片	0.1	洗選蛋	0.6	
					鴻喜菇	0.24					味噌	0.1	
5月22日 週四	小米飯	黑胡椒豆包	豆包	40pc	素甜不辣	0.6	綠豆芽	2.0	油菜	2.0	冬瓜去皮子	2.0	番茄
			甜椒	0.4	熟花生	0.6	白干絲	0.6	薑片	0.1	素小清丸	0.6	
			黑胡椒醬		素米血	0.5	木耳	0.1			薑絲	0.1	
					小香菇	0.6	胡蘿蔔	0.1					
					胡蘿蔔	0.1	水蓮	0.3					
					乾腐皮	0.2							
					辣椒	0.1							
			小米	1.0									
			調味料										
5月23日 週五	麥片飯	滷蛋	白煮蛋	55.0	麵腸片	1.0	高麗菜(半去心)	2.0	鵝白菜	2.0	豆腐切絲	2.0	保久乳
			滷包		筍白筍片	1.0	胡蘿蔔	0.3	薑片	0.1	洗選蛋	0.6	
					鴻喜菇	0.3	香菇	0.1			胡蘿蔔	0.1	
					彩椒片	0.3					新鮮筍絲	0.3	
					筆管麵	0.5					金針菇	0.3	
					奶油						木耳	0.1	
					奶粉						素肉絲	0.1	
			麥片	20.0									