

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		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	個人量		材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
5月19日	糙米飯	梅汁素排骨	素排骨	3.0	竹筍炒干片	麻竹筍切絲	1.0	清甜大白	大白菜頭半去心	2.0	季節時蔬	空心菜	2.0	絲瓜養生麵線湯	絲瓜去皮	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	
週一																	
米錢			糙米	1.0													
			調味料		#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			
5月20日	紅藜麥飯	椒鹽什錦	鵪鶉蛋	1.0	德式素火腿炒蛋	洗滌蛋(CAS)	2.0	彩絲青花	青花菜(CAS)	2.0	季節時蔬	有機小松菜	2.0	田園蔬菜湯	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	
週二			紅藜麥	1.0													
			調味料														
5月21日	炸醬麵	台式素炸醬	白扁麵	6.0	敏豆素魚	敏豆	1.0	水餃 * 2	水餃	90pc	季節時蔬	青江菜	2.0	味噌海芽湯	乾海芽	0.1	
						素白帶魚	20片					薑片	0.1		洗選蛋	0.6	
						鴻喜菇	0.24								味噌	0.1	
			碎豆干丁	1.0													
			杏鮑菇	0.6													
			胡蘿蔔丁	0.3													
			玉米粒(CAS)	1.0													
			碎豆輪	0.6													
週三			素肉醬	1包													
5月22日	小米飯	黑胡椒豆包	豆包	40pc	花生滷味	素甜不辣	0.6	干絲銀芽	綠豆芽	2.0	季節時蔬	油菜	2.0	薑絲冬瓜湯	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										
週四			小米	1.0													
			調味料														
5月23日	麥片飯	滷蛋	白煮蛋	55.0	蒜香奶油筍白筍	麵腸片	1.0	清甜高麗	高麗菜頭半去心	2.0	季節時蔬	鵝白菜	2.0	酸辣湯	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	
週五			麥片	20.0													
米錢					#REF!			#REF!			#REF!			#REF!			

製表：林羽軒

校園營養師：陳怡雯

午秘：黃瑜瑜

校長：林福裕