

福科國中午餐食譜數量設計表 113學年度 第二學期 第15週

用餐人數: 1724 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	總量		材料	總量	總量		材料	總量	總量		材料	總量	總量	
5月19日	週一	糙米飯 梅汁排骨	排骨丁(CAS)	48	29	竹筍炒肉絲	麻竹筍切絲	70	42	蝦皮大白	大白菜顛半去心	110	66	季節時蔬	空心菜	87	52	絲瓜養生麵線湯	絲瓜去皮	65	39	西瓜
			豬肉丁(CAS)	96	58		豬肉絲(CAS)	30	18		有機木耳	6	4		薑絲	1	1		白麵線	9	5	
			彩椒片	30	18		胡蘿蔔絲	5	3		胡蘿蔔	5	3						雞骨架(CAS)	20	12	
			洋蔥去皮	15	9		紅蔥末	1	1		蒜粗	1	1						角螺	1.8	1	
			紫蘇梅	6罐			芹菜段	8	5		蝦皮	2包							紅棗	6包		
			白話梅	6包			香菇絲	2	1										枸杞	6包		
5月20日	週二	紅藜麥飯 德國豬腳	糙米	20		德式炒蛋				彩絲青花				季節時蔬				田園蔬菜湯				砂糖橘
			調味料						小計				小計				小計				小計	
			豬腳丁(Q)	48	28		洗選蛋(CAS)	60	35		白花菜(TAP)	90	52		有機小松菜	110	64		白蘿蔔中丁	40	23	
			豬肉丁(CAS)	99	57		小熱狗	30	17		彩椒絲	6	3		蒜粗	1	1		玉米段	20	12	
			馬鈴薯大丁	100	58		毛豆仁	4	2		木耳	6	3						胡蘿蔔中丁	5	3	
			蜂蜜芥末醬	5包			洋蔥去皮	45	26		小番茄	6.0	3						牛蒡切片	15	9	
											蒜粗	1.0	1						乾香菇朵	2	1	
5月21日	週三	眷村炸醬麵				烤雞腿				鍋貼*2				季節時蔬				味噌海芽湯	芹菜	2	1	
			白扁麵	276	166						小番茄切半								雞骨架(CAS)	20	12	
			絞肉(CAS)	36	22		雞腿(CAS)	1737pc	100						青江菜	117	70					
			碎豆干丁	40	24		提前進醃/烤								胡蘿蔔絲	5	3		乾海芽	1.8	1	
			洋蔥去皮	25	15										鴻喜菇	9	5		洗選蛋	16	9	
			杏鮑菇	24	14										蒜粗	1			蔥花	2	1	
			胡蘿蔔丁	10	6														味噌	18	10	
5月22日	週四	黑胡椒豬柳	玉米粒(CAS)	15	9	花生滷味				雙色銀芽				季節時蔬				薑絲冬瓜湯				番茄
			蔥花	2	1														雞骨架(CAS)	20	12	
							甜不辣條	24	14													
							熟花生	10	6													
							米血丁(CAS)	21	13													
							雞胸丁(CAS)	33	20													
							小香菇	12	7													
5月23日	週五	麥片飯	黑胡椒醬3罐	9	5	奶油蒜香筍白筍	胡蘿蔔	5	3	培根高麗	綠豆芽	75	45	季節時蔬	油菜	117	70	酸辣湯	冬瓜去皮子	68	41	0
			蘑菇醬2罐	6	4		蔥花	2	1		水蓮	15	9		薑絲	1	1		魚丸(CAS)	15	9	
			蒜末	1			辣椒	1	1		木耳	5	3						薑絲	2	1	
											胡蘿蔔	5	3						雞骨架(CAS)	20	12	
											蒜粗	1	1									
											水蓮不要燙久											
5月24日	週六	滷蛋	小米	25																		
5月25日	週日		白煮蛋	1800p	55		麵腸片	55	32		高麗菜顛半去心	105	61		鵝白菜	110	64		豆腐切絲	65	38	
			薑片	1			筍白筍片	25	15		培根	10	6		薑絲	1	1		洗選蛋(CAS)	15	9	
			滷包				鴻喜菇	9	5		香菇	6	3						胡蘿蔔	5	3	
							彩椒片	10	6		蒜粗	1	1						新鮮筍絲	20	12	
							筆管麵	8	5										金針菇	20	12	
							奶油	2條											蔥花	1	1	
							蒜泥	2											木耳	8	5	
5月26日	週一		奶油醬汁少																素肉絲	3	2	
																			雞骨架(CAS)	20		
			麥片	20																		

製表: 林羽軒

校園營養師: 陳怡雯

午秘: 黃瑜瑜

校長: 校長: 林福裕