

福科國中午餐食譜數量設計表 113學年度 第二學期 第17週(素食)

用餐人數： 39

總重單位：公斤 個人量：克

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		湯類用量明細	材料	總量	水果
			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量				
6月2日 週一	五穀飯 梅香豆包	豆包	2		小瓜什錦	小黃瓜片	2.0	清甜竹筍	竹筍粗絲	2.0	季節時蔬	小白菜	2.0	金菇三絲湯	金針菇	1.2	蘋果
		梅乾菜	1.0			素雞片	1.0		木耳	0.2		薑絲	0.1		木耳絲	0.3	
		薑片	0.1			杏鮑菇	0.6		胡蘿蔔	0.2					胡蘿蔔	0.2	
						甜椒片	0.2								腐皮	0.3	
		白米	2.4														
		五穀米	0.5														
		材料	總量			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
		素雞丁	2.0			豆腐切丁	2.0		絲瓜去皮	2.0		有機黑葉白菜	2.0		大白菜	2.0	番茄
		小香菇	0.6			胡蘿蔔丁	0.1		白麵線	0.2					粉絲	0.2	
6月3日 週二	糙米飯 香菇燒雞丁	辣椒	0.1			玉米粒(Q)	0.3		黑蠻姑	0.2					乾香菇絲	0.2	
						碎豆輪	0.2								胡蘿蔔絲	0.4	
		毛豆仁	1			毛豆仁	1								薑絲	0.1	
		小香菇不要切				辣椒	0.1										
6月4日 週三	夏威夷炒飯 素紅麴肉片	白米	3.0		海結什錦	海帶結	2.0	水餃	高麗菜	2.0	季節時蔬	福山萵苣	2.0	黃瓜素丸湯	大黃瓜去皮子	1.5	豆漿
		鳳梨	1.0			油腐丁	1.0		鴻喜菇	0.1					袖珍菇	0.1	
		洗選蛋	1.0			彩椒片	0.2								素小清丸	0.6	
		紅甜椒	0.6			素甜不辣	0.6		辣椒	0.1					芹菜	0.1	
		毛豆仁	0.6														
		素肉絲	0.3														
		素火腿丁	1.0														
		葡萄乾	0.2														
		紅麴素排	45PC														
		材料	總量			材料	總量		材料	總量		材料	總量		材料	總量	
6月5日 週四	麥片飯 鹽酥什錦	大黑干	2		南瓜起司燒	南瓜大丁3*3	1.5	清甜蒲瓜	蒲瓜粗絲	1.8	季節時蔬	空心菜	2.0	海苔雪花湯	海苔細片	1.0	葡萄
		香菇	0.6			玉米筍	0.3		香菇	0.5					洗選蛋(CAS)	1.0	
		地瓜	1.2			豆腸	1.0		韓式年糕	0.6					金針菇絲	0.2	
		九層塔	0.6			胡蘿蔔丁	0.1		油豆皮(1.8)	0.3					白蘿蔔	0.2	
						煮乾											
						起司粉											
						乳酪絲											
6月6日 週五	紅藜麥飯 素肉鬆蒸蛋	洗選蛋	2.0		馬鈴薯燉百頁	百頁丁	2.0	什錦冬瓜	冬瓜去皮子	2.0	季節時蔬	莧菜	2.8	綠豆蒜西米露	綠豆蒜	0.6	保久乳
		素鬆	0.6			胡蘿蔔	0.1		乾香菇絲	0.1					西谷米	0.3	
		豆漿	1.0			馬鈴薯去皮	1.0		素火腿丁	1.0					黑糖		
		海苔細片	0.6			洋菇	0.4		腐竹	0.3							
		白芝麻	0.1			咖哩粉			蔭冬瓜醬								
						咖哩塊											
米錢																	

製表： 王竣儀

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