福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第5週(素食)

用餐人數： 40　　總重單位：公斤 個人量：克

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料	總量	個人量	菜名	副菜用量明細 材料	總量	個人量	菜名	青菜用量明細 材料	總量	個人量	菜名	青菜用量明細 材料	總量	個人量	菜名	湯類用量明細 材料	總量	個人量	水果	蛋白質 品項	廢棄率	份數	青菜 品項	廢棄率	份數
			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		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
9月30日 週二	◎小米飯	◎鮮筍豆腐	凍豆腐丁	2.5	62.5	◎辣炒年糕（大白）	腐竹	2.0	50.0	木鬚蒲瓜	蒲瓜粗絲	2.0	50.0	季節時蔬	有機小松菜	2.5	62.5	◎雞蛋大瓜湯	大黃瓜去皮芯	2.0	50.0	砂糖橘	凍豆腐丁	0%	0.78		2%	
			竹筍切塊	0.3	7.5		◎素泡菜	0.5	12.5		木耳	0.3	7.5		薑絲	0.1	2.5		◎洗選蛋	0.3	7.5		腐竹	0%	1.67			
			辣椒	0.1	2.5		大白菜	0.5	12.5		胡蘿蔔	0.1	2.5						芹菜	0.1	2.5		◎洗選蛋	0%	0.12			
							◎年糕	0.6	15.0										◎油腐丁	0.5	12.5					青菜		2.1
																										加工品<0.5份		
																										品項	廢棄率	份數
			白米	2.6	65.0																							
			◎小米	0.6	15.0																		蛋白質		2.57			
			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		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
10月1日 週三	◎越式河粉	◎蔬菜炸蛋	◎白煮蛋	40PC	55.0	◎雞蛋小饅頭*2	雞蛋小饅頭	80PC	20.0	◎蠔菇高麗	高麗菜絲拌A心	3.0	75.0	季節時蔬	青江菜	2.5	62.5	◎越式河粉湯	白蘿蔔粗絲	2.0	50.0		◎白煮蛋	0%	1.83		2%	
			南中中丁	0.5	12.5						黑鐘菇	0.2	5.0		胡蘿蔔	0.2	5.0		胡蘿蔔	0.3	7.5		◎素丸	0%	0.25			
			香菇	0.5	12.5						胡蘿蔔	0.1	2.5		精靈菇	0.3	7.5		素竹腸	0.6	15.0							2.2
																			◎素丸	0.5	12.5							
			◎粄條	6.0	150.0														九層塔	0.1	2.5							
																			◎香茅粉	適量								
																			◎魚露	適量								
																			檸檬汁	適量								
																			◎胡椒粉	適量								
																							蛋白質		2.08			
			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		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
10月2日 週四	◎糙米飯	◎薑燒豆包	豆包切4丁	2.5	62.5	◎三杯洋芋	馬鈴薯	2.0	50.0	◎清炒花椰	白花椰	2.5	62.5	季節時蔬	小白菜	2.5	62.5	◎田園蔬菜湯	結頭中丁	1.5	37.5	葡萄	豆包切4丁	0%	2.08		2%	
			金針菇	0.5	12.5		胡蘿蔔	0.1	2.5		木耳	0.3	7.5		薑絲	0.1	2.5		蓮藕片	0.5	12.5							
			薑泥	0.1	2.5		◎大黑乾片	1.0	25.0		胡蘿蔔	0.1	2.5						玉米段	0.5	12.5		◎大黑乾片	0%	0.63			
							九層塔	0.1	2.5		素蝦仁	0.6	15.0						胡蘿蔔中丁	0.1	2.5							2.1
																			乾香菇	0.1	2.5							
																			芹菜	0.1	2.5							
			白米	2.6	65.0																							
			◎糙米	0.6	15.0																		蛋白質		2.71			
			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		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
10月3日 週五	◎紫米飯	◎碎脯炒蛋	鈣鹽(CAS)	0.3	7.5	◎杏鮑菇燒豆干	◎四分干	2.5	62.5	◎鐵板銀芽	綠豆芽	2.0	50.0	季節時蔬	油菜	2.5	62.5	◎水果茶	鳳梨	1.0	25.0	◎保久乳	洗選蛋(CAS)	10%	0.82		2%	
			洗選蛋(CAS)	2.0	50.0		杏鮑菇	1.5	37.5		◎豆皮	0.2	5.0		金針菇	0.2	5.0		蘋果	0.6	15.0		◎四分干	0%	1.56			
			胡蘿蔔	0.4	10.0		素腰花	0.6	15.0		胡蘿蔔	0.1	2.5						水蜜桃	1.0	25.0		◎豆皮	0%	0.25			
			◎腰果	0.1	2.5						黑胡椒粗粉	適量	適量						◎椰果	1.0	25.0							1.6
																			檸檬汁	適量	適量							
																			柳橙汁	適量	適量							
																			百香果原汁	適量	適量							
																			二砂	適量	適量							
			白米	2.6	65.0																							
			◎紫米	0.6	15.0																		蛋白質		2.63			

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、亞硫酸鹽類、魚類等及其製品)

☆午餐廚房使用大豆沙拉油

☆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。