

# 福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度第一學期第15週(素食)

用餐人數：30

日	主	菜	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	蛋白質			青菜			
			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	
1 2 月 8 日	◎ 糙 米 飯	凍豆腐丁	2.4	80.0		◎ 油 腐 竹	2.5	83.3	◎ 番 茄 去 蒂	1	33.3	◎ 芥 藍	2.0	66.7	◎ 佛 手 瓜 片	2.0	66.7	◎ 普 羅 旺 斯 燉 菜	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
		蒟蒻小卷	0.65	21.7		◎ 小 香 菇	0.1	3.3	◎ 綠 花 椰	2	66.7	◎ 薑 絲	0.1	3.3	◎ 玉 米 段	0.5	16.7		凍豆腐丁	0%	1.00		2%		
		辣椒	0.1	3.3		◎ 小 黃 瓜	0.1	3.3	◎ 茄 子	0.5	16.7				◎ 芹 菜	0.1	3.3		◎ 油 腐 竹	0%	1.52				
		◎ 黑 豆 鼓	0.1	3.3		◎ 胡 蘿 蔔	0.1	3.3	◎ 地 瓜 大 丁	1	16.7														
									◎ 義 大 利 香 料	適 量															
									◎ 洋 香 菜	適 量															
									◎ 番 茄 糊	適 量															
		白米	1.8	60.0																					
週 一		◎ 糙 米	0.5	18.0																					
1 2 月 9 日	◎ 芋 芋 片 麥 片 飯	四分干	2.0	66.7		◎ 馬 鈴 薯	2.0	66.7	◎ 金 菇	1.0	33.3	◎ 有 機 山 蘭 蒿	2.0	66.7	◎ 冬 瓜 去 皮	2.0	66.7	◎ 番 茄	四分干	0%	1.67		2%		
		鵝鴨蛋	1.0	33.3		◎ 胡 蘿 蔔	0.1	3.3	◎ 木 耳	0.3	10.0	◎ 薑 絲	0.1	3.3	◎ 素 丸 子	0.4	13.3		鵝鴨蛋	0%	0.61				
		芋頭大丁	1.0	33.3		◎ 百 頁 丁	0.6	20.0	◎ 黃 豆 芽	0.1	3.3	◎ 芹 菜	0.1	3.3	◎ 素 丸 子	0%	0.27								
						◎ 九 層 塔	0.1	3.3	◎ 乾 海 芽	0.1	3.3	◎ 香 冬 瓜 湯											2		
						◎ 胡 蘿 蔔	0.1	3.3	◎ 烏 醋	適 量		◎ 白 芝 麻	適 量		◎ 香 油	適 量									
						◎ 海 牙			◎ 味 霖	適 量															
		白米	1.8	60.0																					
		◎ 麥 片	0.5	18.0																					
1 2 月 10 日	◎ 牛 牛 蒡 素 肉 排	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	◎ 0	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
		◎ 麵 疙 瘩	2.0	66.7		◎ 豆 沙 包	35PC	30.0	◎ 白 花 (CAS)	2.5	83.3	◎ 小 白	2.0	66.7	◎ 結 頭 中 丁	1.0	33.3		素 肉 絲	0%	0.17		2%		
		高麗菜 中心	0.5	16.7					◎ 玉 米 筍	0.1	3.3	◎ 薑 絲	0.1	3.3	◎ 胡 蘿 蔔	0.2	6.7								
		素 肉 絲	0.2	6.7					◎ 彩 椒	0.1	3.3				◎ 袖 珍 菇	0.2	6.7								
		胡蘿蔔	0.1	3.3					◎ 牛 蒡 素 肉 排	35PC	50.0				◎ 枸 杞	0.1	3.3								
		乾 香菇絲	0.2	6.7					◎ 豆 沙 包						◎ 當 歸 湯										
		洗 選 蛋	0.2	6.7																					
週 三	◎ 蕈 蕈 焗 汁 百 頁	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	◎ 百 香 果	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
		百 頁 片	1.2	40.0		熟 花 生 豆	1.0	33.3	大 陸 妹	2.0	66.7	青 江 菜	2.0	66.7	素 鴨 片	0.6	20.0		百 頁 片	0%	0.57		2%		
		南 瓜 中 丁	1.0	33.3		豆 輪	1.0	33.3	素 肉 燥	0.1	3.3	生 香 菇	0.3	10.0	白 蘿 蔔 組 合	1.0	33.3		豆 輪	0%	1.67				
		鴻 喜 姑	0.2	6.7					薑 絲	0.1	3.3	◎ 筍 片	0.5	16.7	素 鴨 片	0%	0.67								
		櫛 瓜	0.2	6.7								胡 蘿 蔔	0.2	6.7											
		◎ 奶 粉	0.1	3.3								冬 粉	0.1	3.3	鴨 冬 粉 湯										
		◎ 麵 粉	0.1	3.3																					
		◎ 奶 油	0.1																						
		白 米	1.8	60.0																					
週 四	◎ 五 穀 飯	◎ 五 穀 片	0.5	18.0																					
		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		
		◎ 豆 沙 包	1.2	40.0		◎ 洗 選 蛋	1.5	50.0	◎ 大 陸 妹	2.0	66.7	◎ 油 菜	2.0	66.7	◎ 鴻 喜 姑	0.5	16.7	◎ 豆 沙 包 切 丁	0%	1.33		2%			
		◎ 豆 沙 包	0.3	10.0		◎ 菠 菜	0.3	10.0	◎ 木 耳	0.1	3.3	◎ 薑 絲	0.1	3.3	◎ 豆 芽 菜	0.2	6.7	◎ 洗 選 蛋	10%	0.82					
		素 米 血	1包			◎ 胡 蘿 蔔	0.1	3.3	◎ 胡 蘿 蔔 片	0.1	3.3	◎ 味 噌	0.1	3.3	◎ 味 噌 湯			◎ 豆 沙 包 切 丁	0%	0.42					
									◎ 金 菇	0.3	10.0														
									◎ 白 菜																
		白 米	1.8	60.0																					
		◎ 糙 米	0.5	18.0																					
週 五	◎ 糙 米 飯	米 錢	REF	調 味 料	小 計	REF	小 計	REF	青 菜	小 計	REF	青 菜	小 計	REF	青 菜	小 計	REF	水 果	蛋白質	份數	品項	廢棄率	份數		
																			2.57						

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)