

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										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			菜名	湯類用量明細			水果	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		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	◎ 鼓汁豆腐	凍豆腐丁	2.4	80.0	◎ 彩繪鮮蔬	◎油腐丁	2.5	83.3	◎ 普羅旺斯燉菜	番茄去蒂	1	33.3	◎ 季節時蔬	芥藍	2.0	66.7	◎ 養生佛手瓜湯	佛手瓜片	2.0	66.7	橘子	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		◎油腐丁	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																		3				
									洋香菜		適量																						
									番茄糊		適量																						
週一			白米	1.8	60.0																												
			◎糙米	0.5	18.0																		蛋白質		2.52								
			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	材料	總量	個人量	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數							
1 2 月 9 日	◎ 麥片飯	◎ 芋香豆干	四分干	2.0	66.7	◎ 三杯馬鈴薯	馬鈴薯大丁	2.0	66.7	◎ 金菇海牙	金針菇	1.0	33.3	◎ 季節時蔬	有機山茼蒿	2.0	66.7	◎ 芹香冬瓜湯	冬瓜去皮子	2.0	66.7	番茄	四分干	0%	1.67		2%						
			鵝鵝蛋	1.0	33.3		胡蘿蔔中丁	0.1	3.3		木耳	0.3	10.0		薑絲	0.1	3.3		◎素九子	0.4	13.3		鵝鵝蛋	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		◎素九子	0%	0.27								
							九層塔	0.1	3.3		乾海芽	0.1	3.3																				
									胡蘿蔔		0.1	3.3	烏醋		適量																	2	
													白芝麻		適量																		
													香油		適量																		
週二			白米	1.8	60.0																												
			◎麥片	0.5	18.0																		蛋白質		2.54								
			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	材料	總量	個人量	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數							
1 2 月 1 0 日	◎ 家常麵疙瘩	◎ 牛蒡素肉排	◎麵疙瘩	2.0	66.7	◎ 豆沙包	◎豆沙包(CAS)	35PC	30.0	◎ 花椰玉筍	白花(CAS)	2.5	83.3	◎ 季節時蔬	小白	2.0	66.7	◎ 當歸湯	結頭中丁	1.0	33.3	0	素肉絲	0%	0.17		2%						
			◎素肉排	0.5	16.7				玉米筍		0.1	3.3	薑絲		0.1	3.3	胡蘿蔔		0.2	6.7	牛蒡素肉排		0%										
			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															枸杞	0.1		3.3										
			乾香菇絲	0.2	6.7		牛蒡素肉排	35PC	50.0																								
			洗選蛋	0.2	6.7																												
週三																																	
			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	材料	總量	個人量	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數							
1 2 月 1 1 日	◎ 五穀飯	◎ 葷菇焗汁百頁	百頁片	1.2	40.0	◎ 花生豆輪	熟花生	1.0	33.3	◎ 素肉燥大陸妹	大陸妹	2.0	66.7	◎ 季節時蔬	青江菜	2.0	66.7	◎ 筍片素鴨冬粉湯	素鴨片	0.6	20.0	百香果	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		白蘿蔔粗絲	1.0	33.3		豆輪	0%	1.67								
			鴻喜菇	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												
			◎麵粉	0.1	3.3																												
			◎奶油	0.1																													
週四			白米	1.8	60.0																												
			◎五穀米	0.5	18.0																		蛋白質		2.90								
			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	材料	總量	個人量	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數							
1 2 月 1 2 日	◎ 糙米飯	◎ 酸菜豆包	◎炸豆包切4丁	1.2	40.0	◎ 卜派蒸蛋	◎洗選蛋	1.5	50.0	◎ 金菇白菜	大白銀鮮芋喜心	2.0	66.7	◎ 季節時蔬	油菜	2.0	66.7	◎ 味噌湯	◎臘豆腐切丁	1.0	33.3	◎ 炸豆包切4丁	◎炸豆包切4丁	0%	1.33		2%						
			◎臘菜脯(CAS)	0.3	10.0		菠菜	0.3	10.0		木耳	0.1	3.3		薑絲	0.1	3.3		鴻喜菇	0.5	16.7		◎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						豆芽菜	0.2	6.7		◎臘豆腐切丁	0%	0.42								
									金滑菇		0.3	10.0								味噌	0.1		3.3										
週五			白米	1.8	60.0																												
			◎糙米	0.5	18.0																												
米錢	PREP	調味料			小計	PREP			小計	PREP			小計	PREP			小計	PREP			小計	蛋白質		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)

☆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。