

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第15週																														
用餐人數：1850										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		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
1 2 月 8 日	週一	◎ 鼓汁 辣仔魚	◎魚丁(CAS)	180	98	◎ 彩繪 鮮蔬	◎油腐丁	40	22	◎ 普羅 旺斯燉菜	番茄去蒂	40	22	◎ 季 節時蔬	芥藍	90	49	◎ 佛手 瓜湯	佛手瓜片	40	22	◎ 橘 子	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
			◎飯條	36	20		肉片(CAS)	36	20		綠花椰	70	38		薑絲	1	1		◎玉米段	30	16		◎魚丁(CAS)	35%	1.59		2%			
			洋蔥去皮	5	3		小香菇	12	7		茄子	20	11						◎雞骨粥(CAS)	20	11		◎油腐丁	0%	0.43					
			蔥花	2	1		小黃瓜	40	22		地瓜大丁	30	16						芹菜	2	1		肉片(CAS)	10%	0.50					
			辣椒	0.3	0.2		彩椒	8	4		蒜泥	1	1																	
			蒜泥	2	1		蒜粗	1	1		義大利醬料	1罐																2		
			◎黑豆鼓	1	1						洋香菜	1罐																		
			薑泥	2	1						番茄糊	2罐																		
			白米	111	60																									
			◎糙米	34	18																				蛋白質		2.53			
			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	週二	◎ 麥片 飯	豬肉丁(CAS)	99	55	◎ 三杯 馬鈴薯	馬鈴薯大丁	95	52	◎ 金 菇海芽	金針菇	70	39	◎ 季 節時蔬	有機山茼蒿	120	66	◎ 芹 香魚丸湯	冬瓜去皮子	90	50	◎ 番 茄	豬肉丁(CAS)	10%	1.40		2%			
			排骨丁(CAS)	39	22		胡蘿蔔中丁	5	3		木耳	5	3		蒜粗	1	1		◎魚丸(CAS)	12	7		排骨丁(CAS)	50%	0.31					
			芋頭大丁	40	22		◎雞丁(CAS)	51	28		黃豆芽	10	6						◎雞骨粥(CAS)	20	11		骨蘭丁(CAS)	30%	0.66					
			乾香菇	2	1		洋蔥去皮	5	3		乾海芽	1.8	1						芹菜	2	1		◎魚丸(CAS)	0%	0.12			2		
			蔥花	2	1		九層塔	2	1		胡蘿蔔	5	3																	
			蝦皮	2	1						烏醋	適量																		
			紅蔥粗	2	1						白芝麻	適量																		
											香油	適量																		
			白米	111	60						味霖	適量																		
			◎麥片	34	18																				蛋白質		2.49			
			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	週三	◎ 香酥 雞排★1	◎雞疙瘩	240	130	◎ 豆 沙包★1	◎豆沙包(CAS)	1850pc	30	◎ 花 椰玉筍	白花(CAS)	120	65	◎ 季 節時蔬	小白	115	62	◎ 藥 膳湯	結頭中丁	65	35	◎ 0	肉絲(CAS)	10%	0.54		2%			
			馬蹄雞排★夾心	50	27						玉米筍	10	5		薑絲	1	1		胡蘿蔔	5	3		排骨丁(CAS)	0%	1.88					
			肉絲(CAS)	39	21						彩椒絲	8	4						排骨丁(CAS)	12	6		排骨丁(CAS)	50%	0.09					
			胡蘿蔔	5	3		◎雞骨雞排(CAS)	1800PC	75		蒜粗	1	1						枸杞	1.6	1						2			
			韭菜	10	5														雞骨粥(CAS)	20	11									
			洋蔥去皮	20	11														當歸											
			乾香菇絲	2	1																									
			洗選蛋	12	6																									
			蒜粗	2	1																									
			油蔥粗	2	1																				蛋白質		2.51			
			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	週四	◎ 葷 菇焗汁 腿丁	雞腿丁(CAS)	138	76	◎ 柴 香魷魚丸★1	◎魷魚丸(CAS)	1850PC	25	◎ 油 蔥肉燥大陸妹	大陸妹	120	66	◎ 季 節時蔬	青江菜	130	71	◎ 筍 片鴨肉湯	鴨丁(雞湯★CAS)	15	8	◎ 百 香果	雞腿丁(CAS)	30%	1.77		2%			
			南瓜中丁	45	25		海苔細片	2包			絞肉(CAS)	6	3		生香菇	3	2		白蘿蔔粗絲	45	25		絞肉(CAS)	10%	0.05					
			鴻喜菇	6	3		柴魚花	2包			紅蔥粗	1	1		薑絲	1	1		◎筍片	24	13		鴨丁(雞湯★CAS)	35%	0.18					
			櫛瓜	15	8		白芝麻	1包											蔥花	2	1		◎魷魚丸(CAS)	0%	0.50			2		
																			雞骨粥(CAS)	0	0									
																			胡蘿蔔	5	3									
																			冬粉	6	3									
			蒜泥	1	1		◎奶粉	10																						
			白米	111	60		◎麵粉	5																						
			◎五穀米	34	18		◎奶油	2塊																	蛋白質		2.50			
			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	週五	◎ 糙米 飯	◎炸豆腐切4丁	69	37	◎ 卜 派蒸蛋	◎洗選蛋	90	49	◎ 金 菇白菜	大白菜雞排★夾心	130	70	◎ 季 節時蔬	油菜	120	65	◎ 味 噌湯	◎臘豆腐切丁	71.4	39		◎炸豆腐切4丁	0%	1.24		2%			
			◎米血丁(CAS)	15	8		菠菜	10	5		木耳	3	2		薑絲	1	1		洋蔥去皮	10	5		◎洗選蛋	10%	0.80					
			甜不辣絲	15	8		胡蘿蔔	3	2		胡蘿蔔片	5	3						鴻喜菇	12	6		◎臘豆腐切丁	0%	0.48					
			◎雞架湯(CAS)	9	5						金滑菇	15	8						豆芽菜	10	5									
			蔥花	1	1						蒜粗	1	1						蔥花	2	1							2		
											◎蝦皮	2	1						雞骨粥(CAS)	20	11									
			白米	111	60																									
			◎糙米	34	18																									
			調味料			小計				小計				小計				小計												

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。