

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

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							
1月8日 週一	◎ 麵糊仔魚米飯	◎魚丁(CAS)	180	98		◎油腐丁	40	22		◎番茄去蒂	40	22		◎芥藍	90	49		◎佛手瓜片	40	22		◎品項	◎廢棄率	◎份數	◎品項	◎廢棄率	◎份數	
		◎版條	36	20		◎肉片(CAS)	36	20		◎綠花椰	70	38		◎薑絲	1	1		◎玉米段	30	16		◎品項	◎35%	◎1.59	◎品項	◎2%		
		洋蔥去皮	5	3		◎小香菇	12	7		◎茄子	20	11						◎雞骨柴(CAS)	20	11		◎品項	◎0%	◎0.43				
		◎蔥花	2	1		◎小黃瓜	40	22		◎地瓜大丁	30	16		◎佛手瓜湯	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		◎黑豆鼓	1	1		◎義大利香料	1罐																	
		◎薑泥	2	1						◎洋香菜	1罐																	
		白米	111	60						◎蕃茄糊	2罐																	
		◎糙米	34	18																								
1月9日 週二	◎ 香芋燒肉麥片飯	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	
		◎薯丁(CAS)	99	55		◎馬鈴薯大丁	95	52		◎金針菇	70	39		◎有機山茼蒿	120	66		◎冬瓜去皮子	90	50		◎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		◎骨膠丁(CAS)	51	28		◎黃豆芽	10	6		◎芹菜	20	11		◎骨膠丁(CAS)	30%	0.66								
		◎乾香菇	2	1		◎洋蔥去皮	5	3		◎乾海芽	1.8	1		◎香魚丸湯	2	1		◎魚丸(CAS)	0%	0.12								
		◎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																	
		白米	111	60						◎香油	適量																	
		◎麥片	34	18						◎味霖	適量																	
1月10日 週三	◎ 香酥雞排麵疙瘩	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	
		◎麵疙瘩	240	130		◎豆沙包(CAS)	1850pc	30		◎白花(CAS)	120	65		◎小白	115	62		◎結頭中丁	65	35		◎肉絲(CAS)	10%	0.54		◎2%		
		黑圓葉麵半生心	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		◎花椰	8	4						◎枸杞	1.6	1		◎排骨丁(CAS)	12	6		◎排骨丁(CAS)	50%	0.09				
		胡蘿蔔	5	3		◎玉筍(CAS)	1800PC	75		◎蒜粗	1	1		◎薑絲	1	1		◎薑絲	20	11		◎0						
		韭菜	10	5										◎當歸														
		洋蔥去皮	20	11																								
		乾香菇絲	2	1																								
		洗選蛋	12	6																								
		蒜粗	2	1																								
		油蔥粗	2	1																								
1月11日 週四	◎ 莖菇焗汁腿丁五穀飯	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(CAS)	138	76		◎海苔鮪魚	1850PC	25		◎大陸妹	120	66		◎青江菜	130	71		◎鷄肉丸(CAS)	15	8		◎骨膠丁(CAS)	30%	1.77		◎2%		
		南瓜中丁	45	25						◎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						◎紅蔥粗	1	1		◎薑絲	24	13		◎筍片	35%	0.18								
		櫛瓜	15	8										◎蔥花	2	1		◎薑絲	0	0		◎薑絲	0%	0.50				
		◎鮭魚丸												◎鴻喜菇	5	3		◎鴻喜菇	0	0								
		白米	111	60										◎冬粉	6	3		◎冬粉	35%	0.18								
		◎五穀米	34	18																								
		◎奶油	2塊																									
1月12日 週五	◎ 豆包總匯糙米飯	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	
		◎炸豆包切4丁	69	37		◎洗選蛋	90	49		◎大白菜絲半去心	130	70		◎油菜	120	65		◎鴻喜菇切丁	71.4	39		◎炸豆包切4丁	0%	1.24		◎2%		
		米曲丁(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		◎鴻喜菇切丁	0%	0.48				
		◎綠菜絲	9	5						◎金菇滑	15	8						◎豆芽菜	10	5								
		蔥花	1	1						◎蒜粗	1	1						◎蔥花	2	1								
		白米	111	60						◎蝦皮	2	1						◎鴻喜菇	20	11								
		◎糙米	34	18														◎紫魚片	2	1								
		REF	調味料	小計	REF		REF			REF	小計	REF		REF	小計	REF		REF	小計	REF		REF	小計	REF		REF		
		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。