福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第16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 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	個人量	個人量	水果
12月15日	◎紅藜麥飯	◎剝皮辣椒豆干	大黑干丁	2.4	80.0	◎辣炒長豆干丁	長豆段	0.6	20.0	海帶牛蒡絲	海帶絲	2.0	66.7	季節時蔬	青江菜	2.0	66.7	◎莧菜蛋花湯	莧菜	2.0	66.7	甜丁
			◎剝皮辣椒	0.1	3.3		碎豆干丁	1.0	33.3		芹菜絲	0.1	3.3		生香菇	0.1	3.3		◎洗選蛋	1.0	33.3	
			小香菇	0.1	3.3		豆薯小丁	0.3	10.0		牛蒡絲	0.2	6.7		薑絲	0.1			胡蘿蔔珠	0.1	3.3	
							杏鮑菇	0.3	10.0		彩椒絲	0.2	6.7									
							胡蘿蔔丁	0.1	3.3		白芝麻	0.2	6.7									
							辣椒	0.1	3.3													
							辣豆瓣醬															
週一			白米	1.8	60.0																	
			◎紅藜麥	0.5	18.0																	
米錢		#REF!	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	
12月16日	◎紫米飯	◎筍乾凍豆腐	凍豆腐丁	3.0	100.0	◎玉米鴿蛋	◎玉米粒(CAS)	1.0	33.3	鐵板高麗菜	高麗菜絲半去心	2.0	66.7	季節時蔬	有機荷葉白菜	2.0	66.7	◎結頭皮絲湯	結頭小丁	2.0	66.7	番茄
			◎筍乾	0.5	16.7		鴿蛋	0.8	26.7		胡蘿蔔片	0.1	3.3		薑絲	0.1	3.3		◎皮絲	0.5	16.7	
			辣椒	0.1	3.3		芋頭小丁	0.5	16.7		木耳	0.2	6.7						胡蘿蔔	0.1	3.3	
							胡蘿蔔小丁	0.1	3.3		黑胡椒粗粒								芹菜	0.1	3.3	
							青豆仁	0.1	3.3													
週二			白米	1.8	60.0																	
			◎紫米	0.5	18.0																	
米錢		#REF!	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	
12月17日	◎越式河粉	◎田園炸物	◎板條	4.0	133.3	花椰總匯	花椰(CAS)	2.0	66.7	◎銀絲卷	◎銀絲捲	35PC	70.0	季節時蔬	芥藍菜	2.5	83.3	越式鮮蔬河粉湯	白蘿蔔粗絲	1.0	33.3	
							彩椒絲	0.2	6.7						生香菇	0.2	6.7		胡蘿蔔	0.2	6.7	
							鴻喜菇	0.1	3.3						薑絲	0.1	3.3		素雞丁	0.4	13.3	
							美白菇	0.1	3.3										素丸子	0.3	10.0	
																			辣椒	0.1	3.3	
							百頁丁	1.0	33.3										九層塔	0.1	3.3	
							四季豆	1.0	33.3													
							玉米筍	1.0	33.3													
							素肉排切	2.0	66.7													
週三																						
米錢		#REF!	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	
12月18日	◎糙米飯	◎義式番茄油腐	小三角油腐	2.5	83.3	◎沙茶菠菜素肉	菠菜	2.5	83.3	◎清甜白菜	大白菜絲半去心	2.0	66.7	季節時蔬	油菜	2.0	66.7	◎金針冬粉湯	◎乾金針	0.1	3.3	橘子
			甜椒	0.5	16.7		腐竹	1.0	33.3		胡蘿蔔絲	0.1	3.3		薑絲	0.1	3.3		金針菇	0.5	16.7	
			鳳梨	0.1	3.3		素沙茶醬	0.1	3.3		木耳	0.1	3.3						豆薯絲	0.5	16.7	
			腰果	0.1	3.3														◎寬冬粉	0.1	3.3	
			番茄醬																			
週四			白米	1.8	60.0																	
			◎糙米	0.5	18.0																	
米錢		#REF!	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	
12月19日	◎麥片飯	◎梅干細腐	◎炸細腐	35PC	70.0	◎紅人炒蛋	洗選蛋	2.0	66.7	部隊鍋	王子麵	1.0	33.3	季節時蔬	小白菜	2.5	83.3	◎地瓜湯圓甜湯	地瓜中丁	1.0	33.3	
			◎梅干菜	0.1	3.3		胡蘿蔔	0.5	16.7		金針菇	0.5	16.7		薑絲	0.1	3.3		◎糯粳粒(600G)	0.3	10.0	
							毛豆仁	0.5	16.7		素火腿切絲	0.5	16.7						◎彩色薯圓(15公斤)	0.6	20.0	
											素泡菜	0.5	16.7						老薑片	0.1	3.3	
											凍豆腐丁	1.0	33.3						二砂	0.1	3.3	
											起司片	0.1	3.3									
週五			白米	1.8	60.0																	
			◎麥片	0.5	18.0																	

蛋白質 品項	廢棄率	份數
大黑干丁	0%	2.00
◎洗選蛋	0%	0.55
蛋白質		2.55
品項	廢棄率	份數
凍豆腐丁	0%	1.25
◎皮絲	0%	0.83
鴿蛋	10%	0.44
蛋白質		2.52
品項	廢棄率	份數
百頁丁	0%	0.48
素雞丁	0%	0.44
素丸子	0%	0.20
素肉排切	0%	1.67
蛋白質		2.79
品項	廢棄率	份數
小三角油腐	0%	1.67
腐竹	0%	0.61
素沙茶醬	0%	0.08
蛋白質		2.36
品項	廢棄率	份數
◎炸細腐	0%	1.27
洗選蛋	10%	1.09
胡蘿蔔	0%	0.42
蛋白質		2.78

青菜 品項	廢棄率	份數
	2%	
		2.8
加工品<0.5份		
品項	廢棄率	份數
	2%	
		2.2
加工品<0.5份		
品項	廢棄率	份數
	2%	
		2.5
加工品<0.5份		
品項	廢棄率	份數
	2%	
		2
加工品<0.5份		
品項	廢棄率	份數
	2%	
		2.1
加工品<0.5份		
品項	廢棄率	份數

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。