

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第16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		材料	個人量	個人量	品項	廢棄率	份數	品項
1 2 月 1 5 日	◎ 紅藜麥飯	◎ 剥皮辣椒雞	骨柳丁(CAS)	157	85	◎ 長豆肉末	長豆段	35	19	◎ 海帶牛蒡絲	海帶絲	60	32	季節時蔬	青江菜	125	68	◎ 莧菜吻魚湯	莧菜	40	22	甜丁	品項	廢棄率	份數	2%	2		
			✦梨皮辣椒(3KG)	12	6		絞肉(CAS)	24	13		芹菜絲	5	3		金針菇	5	3		◎洗選蛋	10	5		◎洗選蛋	10%	0.09				
			生香菇	15	8		豆薯小丁	35	19		牛蒡絲	12	6		薑絲	1	1		◎生銀魚	6	3		◎生銀魚	0%	0.11				
			蔥花	2	1		杏鮑菇	30	16		彩椒絲	6	3						蔥花	2	1		絞肉(CAS)	10%	0.33				
週一																													
			白米	111	60																								
			◎紅藜麥	34	18																								
			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	蛋白質	2.51	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
1 2 月 1 6 日	◎ 紫米飯	◎ 筍乾扣肉	豬肉丁(CAS)	99	54	◎ 玉米雞絲	✦玉米粒(CAS)	60	34	鐵板高麗菜	高麗菜絲半盅心	120	65	季節時蔬	有機特選白菜	110	59	◎ 結頭皮絲湯	結頭小丁	60	32	番茄	品項	廢棄率	份數	2%	2.5		
			排骨丁(CAS)	36	19		綠青肉絲(CAS)	24	14		胡蘿蔔片	5	3		蒜末	1	1		◎皮絲	15	8		豬肉丁(CAS)	10%	1.38				
			◎筍乾	60	32		芋頭小丁	25	14		木耳	5	3						胡蘿蔔	5	3		◎皮絲	0%	0.41				
			辣椒	0.3	0.2		胡蘿蔔小丁	5	3		蒜粗	1	1						綠骨粥(CAS)	20	11		排骨丁(CAS)	50%	0.28				
週二			蒜片	1	1		青豆仁	4	2		黑胡椒粗粒								芹菜	2	1		蛋黃肉絲(CAS)	0%	0.46				
			蔥花	1	1																								
			白米	111	60																								
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	材料	總量	個人量	蛋白質	2.52	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
			◎紫米	34	18																								
1 2 月 1 7 日	◎ 越式河粉	◎ 里肌肉排★1	河粉(18KG)	288	156	◎ 花椰總匯	花椰加工	75	41	◎ 銀絲卷★1	◎銀絲捲	40	70	季節時蔬	芥藍菜	85	46	◎ 越式豬肉河粉湯	白蘿蔔粗絲	70	38		品項	廢棄率	份數	2%	2		
							彩椒絲	6	3				生香菇		3	2	胡蘿蔔		10	5	豬肉片(CAS)		10%	0.25					
							鴻喜菇	6	3				薑絲		1	1	洋葱去皮		25	14	✦黑胡椒粒(CAS)		0%	2.14					
							美白菇	6	3								魚丸(CAS)		15	8	魚丸(CAS)		0%	0.16					
週三							蒜粗	1	1									豬肉片(CAS)	18	10									
																		紅蔥末	2	1									
																		辣椒	1	1									
																		綠骨粥(CAS)	20	11									
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	材料	總量	個人量	蛋白質	2.56	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
1 2 月 1 8 日	◎ 糙米飯	◎ 腰果甜椒雞丁	骨柳丁(CAS)	162	88	◎ 沙茶菠菜肉片	菠菜	110	59	◎ 蝦皮白菜	大白豆腐半盅心	155	84	季節時蔬	油菜	120	65	◎ 金針冬粉湯	◎乾金針	3	2	橘子	品項	廢棄率	份數	2%	2		
			甜椒片	20	11		豬肉片(CAS)	33	18		胡蘿蔔絲	5	3				金針菇		20	11	骨柳丁(CAS)		30%	2.04					
			洋葱	10	5		蒜粗	1	1		鴻喜菇	6	3				豆薯絲		15	8	豬肉片(CAS)		10%	0.46					
			鳳梨切片	8	4		辣椒	1	1		蒜粗	1	1				◎寬冬粉		12	6									
週四			腰果	8	4		沙茶醬				◎蝦皮	2	1						蔥花	2	1								
			番茄醬														綠骨粥(CAS)		20	11									
			蒜粗																										
			白米	111	60																								
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	材料	總量	個人量	蛋白質	2.50	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
			◎糙米	34	18																								
1 2 月 1 9 日	◎ 麥片飯	◎ 梅干細腐★1	◎炸細腐	1800pc	75	◎ 鮪魚炒蛋	◎洗選蛋	100	54	◎ 部隊鍋	小黑輪	18	10	季節時蔬	小白菜	115	62	◎ 地瓜湯圓甜湯	地瓜中丁	70	38	0	品項	廢棄率	份數	2%	2.2		
			◎梅干菜	6	3		鮪魚罐頭	21.6	12		王子麵	12	6				蒜粗		1	1	✦蝦米粥(600G)		1.8	1	◎炸細腐			0%	1.36
							胡蘿蔔	10	5		金針菇	20	11							◎寬冬粉	45		24	◎洗選蛋	10%			0.88	
							洋葱去皮	30	16		素火腿切絲	10	5				老薑片		2	1	鮪魚罐頭		35%	0.19					
週五											韓式泡菜	30	16						二砂	25	14								
			白米	111	60																								
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	材料	總量	個人量	蛋白質	2.74	品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數	
			◎麥片	34	18																								