

# 福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第17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	菜 名	材料	總量	個人量	菜 名	材料	總量	個人量	菜 名	材料	總量	個人量	菜 名	材料	總量	個人量		品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數		
1 2 月 2 2 日	週一	◎馬鈴薯素雞片	◎素雞片	1.8	60.0	◎箭筈炒素肉	◎箭筈片	2.0	66.7	◎紅絲高麗菜	馬蹄豆腐平素心	2.0	66.7	季節時蔬	小白菜	2.0	66.7	養生青木瓜湯	青木瓜中丁	2.0	66.7	百香果	品項	廢棄率	份數	2%	3.0	加工品<0.5份			
			馬鈴薯中丁	1.0	33.3		◎素肉絲	0.3	10.0		木耳	0.1	3.3		薑絲	0.1	3.3		袖珍菇	0.3	10.0		◎素雞片	0%	2.00						
			杏鮑菇	0.3	10.0		乾香菇絲	0.1	3.3		胡蘿蔔	0.1	3.3						芹菜珠	0.1	3.3		◎素肉絲	0%	0.50						
			◎青豆仁	0.1	3.3		胡蘿蔔絲	0.1	3.3																						
							辣豆瓣醬	0.1	3.3																						
			白米	1.8	60.0																										
米錢	PREP1	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	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
1 2 月 2 3 日	週二	◎糙米飯	◎素白帶魚	2.0	66.7	◎八寶干丁	◎豆干丁	2.0	66.7	◎甜椒海茸	◎海茸	2.0	66.7	季節時蔬	有機青松菜	2.0	66.7	◎芹香蘿蔔湯	白蘿蔔中丁	2.0	66.7	橘子	品項	廢棄率	份數	2%	2.5	加工品<0.5份			
			長豆	1.0	33.3		筍丁	0.6	20.0		甜椒絲	0.2	6.7		薑絲	0.1	3.3		◎玉米段	0.5	16.7		◎素白帶魚	50%	0.8						
			玉米筍	1.0	33.3		胡蘿蔔丁	0.1	3.3		辣椒	0.1	3.3						芹菜珠	0.1	3.3		◎豆干丁	0%	1.7						
							杏鮑菇	0.5	16.7		九層塔	0.1	3.3											胡蘿蔔丁	10%				0.1		
			白米	1.8	60.0																										
米錢	PREP1	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	材料	總量	個人量	蛋白質 2.59			品項	廢棄率	份數	品項	廢棄率	份數
1 2 月 2 4 日	週三	◎大亨堡*12	◎素雞塊	70.0	40.0	◎日式溫沙拉	馬鈴薯中丁	1.0	33.3	韓式銀芽	豆芽菜	1.0	33.3	季節時蔬	福山苣荬	2.0	66.7	◎古早味素肉粥	白米	1.0	33.3	0	品項	廢棄率	份數	2%	2.0	加工品<0.5份			
							胡蘿蔔中丁	0.2	6.7		胡蘿蔔	0.2	6.7		生香菇	0.3	10.0		◎碎豆干丁	0.6	20.0		◎素雞塊	0%	1.00						
							櫛瓜中丁	0.2	6.7		木耳	0.2	6.7		薑絲	0.1	3.3		◎碎麵(CAS)	0.3	10.0		◎玉米筍	0%	0.11						
			◎大亨堡	1900PC	60.0		◎玉米筍	0.1	3.3		香油								◎玉米粒	0.3	10.0		◎碎豆干丁	10%	0.51						
							彩椒丁	0.2	6.7		韓式辣麵粉								胡蘿蔔丁	0.5	16.7										
							◎核桃	0.1	3.3										乾香菇絲	0.2	6.7										
米錢	PREP1	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	材料	總量	個人量	蛋白質 1.63								
1 2 月 2 5 日	週四																														
米錢	PREP1	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	材料	總量	個人量									
1 2 月 2 6 日	週五	◎滷蛋*1	◎白煮蛋	35PC	55.0	◎茄汁烤麩	◎烤麩切丁	1.0	33.3	◎起司焗烤花椰菜	白花菜	2.0	66.7	季節時蔬	油菜	2.0	66.7	◎酸辣湯	◎板豆腐切絲	0.8	26.7	0	品項	廢棄率	份數	2%	2.0	加工品<0.5份			
							彩椒片	0.3	10.0		胡蘿蔔	0.1	3.3		薑絲	0.1	3.3		◎洗滌蛋	0.5	16.7		◎白煮蛋	0%	1.00						
							◎白芝麻	0.1	3.3		蘑菇片	0.3	10.0						胡蘿蔔絲	0.3	10.0		◎烤麩切丁	0%	0.95						
							番茄醬				◎玉米筍	0.1	3.3						筍絲	0.3	10.0		◎板豆腐切絲	0%	0.33						
											◎安佳奶油	0.1	3.3						金針菇	0.3	10.0		◎洗滌蛋	10%	0.27						
											◎乳酪絲	0.1	3.3						木耳	0.3	10.0										
米錢	PREP1	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	材料	總量	個人量	蛋白質 2.56								

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。