

福科國中午餐食譜數量設計表 114學年度 第一學期 第17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	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	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	◎ 麥 片 飯	◎ 青 醬 燒 雞	骨 腿 丁 (CAS)	162	88	◎ 箭 筈 炒 肉 絲	◎ 箭 筈 片	64	35	◎ 培 根 高 麗 菜	海 鮮 花 膠 半 蛋 心	120	65	季 節 時 蔬	小 白 菜	115	62	◎ 養 生 青 木 瓜 湯	青 木 瓜 中 丁	70	38	百 香 果	骨 腿 丁 (CAS)	30%	2.04	◎ 雞 肉 絲 (CAS)	10%	0.46	2%							
			馬 鈴 薯 中 丁	30	16		雞 肉 絲 (CAS)	33	18		◎ 培 根	9	5		薑 絲	1	1		袖 珍 菇	12	6															
			杏 鮑 菇	9	5		乾 香 菇 絲	2	1		西 芹	10	5						雞 骨 粥 (CAS)	20	11															
			◎ 青 豆 仁	4	2		胡 蘿 蔔 絲	5	3		蒜 粗	1	1						芹 菜 珠	2	1															
			◎ 青 醬	8	4		辣 豆 瓣 醬	5	3																											
			蒜 泥	1	1		蒜 粗	1	1																											
			◎ 腰 果	6	3																															
週 一			白 米	111	60																															
			◎ 麥 片	34	18																															
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	蛋 白 質		2.50													
1 2 月 2 3 日	◎ 梅 林 雞 腿 * 1	◎ 糙 米 飯	雞 腿 (CAS)	1850	100	◎ 八 寶 干 丁	◎ 豆 干 丁	60	32	◎ 蒜 味 海 茸	◎ 海 茸	90	49	季 節 時 蔬	有 機 南 松 菜	110	63	◎ 芹 香 蘿 蔔 湯	白 蘿 蔔 中 丁	60	34	橘 子	雞 腿 (CAS)	50%	1.3	◎ 豆 干 丁	0%	0.8	◎ 絞 肉 (CAS)	10%	0.5	2%				
							◎ 筍 丁	24	13		甜 椒 絲	5	3		薑 絲	1.0	1		◎ 玉 米 段	20	11															
							絞 肉 (CAS)	33	18		辣 椒	1	1						芹 菜 珠	2	1															
							胡 蘿 蔔 丁	10	5		九 層 塔	2	1						雞 骨 粥 (CAS)	20	11															
							杏 鮑 菇	12	6		蒜 粗	1	1																							
							蔥 花	1.0	1																											
週 二			白 米	111	60																															
			◎ 糙 米	34	18																															
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	蛋 白 質		2.52													
1 2 月 2 4 日	◎ 大 亨 堡 * 1	◎ 香 酥 雞 塊 * 2	雞 腿 (CAS)	5550	PC 60	◎ 日 式 溫 沙 拉	馬 鈴 薯 中 丁	75	41	◎ 韓 式 銀 芽	豆 芽 菜	95	51	季 節 時 蔬	福 山 苣 荬 菜	120	65	◎ 古 早 味 肉 粥	白 米	60	32	0	◎ 雞 腿 (CAS)	0%	1.50	◎ 雞 骨 肉 丁 (CAS)	0%	0.38	◎ 絞 肉 (CAS)	10%	0.63	2%				
							胡 蘿 蔔 中 丁	5	3		胡 蘿 蔔	5	3		生 香 菇	6	3		絞 肉 (CAS)	45	24															
							櫛 瓜 中 丁	20	11		木 耳	5	3		蒜 粗	1	1		◎ 碎 雞 (CAS)	24	13															
							雞 骨 肉 丁 (CAS)	21	11		韭 菜 段	5	3						◎ 玉 米 粒	15	8															
							◎ 玉 米 筍	8	4		蒜 粗	1	1						胡 蘿 蔔 丁	10	5															
							彩 椒 丁	10	5		香 油								紅 蔥 末	2	1															
							◎ 核 桃	8	4		韓 式 辣 蝦 粉								乾 香 菇 絲	2	1															
週 三			◎ 鮮 奶 油	3	罐								芹 菜 珠	2	1																					
													雞 骨 粥 (CAS)	20	11																					
													◎ 冬 蝦	3	包																					
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	蛋 白 質		2.50													
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																
1 2 月 2 6 日	◎ 糙 米 飯	◎ 滷 蛋 * 1	◎ 白 煮 蛋	1900	PC 55	◎ 茄 汁 烤 麩	◎ 烤 麩 切 丁	80	43	◎ 起 司 焗 烤 花 椰 菜	白 花 菜	75	41	季 節 時 蔬	油 菜	120	65	◎ 酸 辣 湯	◎ 板 豆 腐 切 絲	63	34	0	◎ 白 煮 蛋	0%	1.00	◎ 烤 麩 切 丁	0%	1.24	◎ 板 豆 腐 切 絲	0%	0.43	◎ 洗 滌 蛋	10%	0.09	2%	
							洋 蔥 去 皮	10	5		胡 蘿 蔔	10	5		蒜 粗	1	1		◎ 洗 滌 蛋	10	5															
							彩 椒 片	8	4		蘑 菇 片	8	4						胡 蘿 蔔 絲	10	5															
							◎ 白 芝 麻	1	1		◎ 玉 米 筍	10	5						生 筍 絲	24	13															
							番 茄 醬				蒜 粗	1	1						金 針 菇	30	16															
											安 佳 奶 油	2	條						蔥 花	2	1															
											乳 酪 絲	10	包						木 耳	6	3															
週 五			白 米	111	60																															
			◎ 糙 米	34	18																															
米 錢																																				
																					蛋 白 質		2.75													

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。